НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 5 (79) 2025

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 5 (79) 2025

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 30.11.2025 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VI Всероссийской научно-практической конференции «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» (14 ноября 2025 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.

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2025
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Гришкова В. В., Кудинова Ю. В., Курочкина Н. Е.
К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СНА НА СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ 5

Алдошина Е. А., Гольцова Д. А.
ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ И БИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Андреенко Т. А., Фастунова В. С.
ВЛИЯНИЕ МЕДИАСФЕРЫ НА ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 16

Кузнецов М. Б., Шклярова П. А.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ 22

Чичерова П. А.
РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ И УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ 30

Мелихова П. О., Инёв М. А.
ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ СКОЛИОЗЕ 35

Смоляков Д. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 40

Павлова И. Д., Инёв М. А.
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ 45

Сапов А. В.
СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ 51

Андреенко Т. А., Бакумова Я. Х., Гасанова Ю. Н.
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ГАДЖЕТОВ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ 57

Иноземцев С. В.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 62

Сучилкина Д. С., Чуфарова Л. И.
ЭКОНОМИКА ЗДОРОВЬЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНВЕСТИЦИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ 69

Николаев С. А.
СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ЗАДАЧ 77

Нидзий А. Ф., Брыкина В. А.
ЭЛЕМЕНТЫ ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ 82

Тихонович М. И., Лубышева Д. С.
ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА 89

Маркина К. В., Золотарева Р. В.
БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ 95

Авдонина А. В., Мануилова С. М., Бородаева Д. Д.
ТУРИЗМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ 102

Чернышев С. Г., Холодова Д. В.
ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ: ОСОБЕННОСТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ЖИЗНИ 108

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

УДК 796.015.6

К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ СНА НА СПОРТИВНЫЕ УСПЕХИ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

TO THE QUESTION OF THE INFLUENCE OF SLEEP ON THE SPORTS ACHIEVEMENTS AND EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENT-ATHLETES

Гришкова Влада Викторовна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Grishkova Vlada Viktorovna
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Кудинова Юлия Викторовна
кандидат педагогических наук, доцент
Самарский национальный исследовательский университет
имени академика С.П. Королева
г. Самара, Россия
Kudinova Yulia Viktorovna
Ph.D, associate professor
Samara National Research University named after academician S.P. Korolev
Samara, Russia

Курочкина Наталья Евгеньевна
старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
г. Самара, Россия
Kurachkina Natalia Evgenievna
senior lecturer
Samara State University of Economics
Samara, Russia

Аннотация. *Статья посвящена изучению значения сна в жизни студентов, совмещающих учёбу с профессиональным спортом. Рассматриваются различия в режиме сна и нагрузке у обычных студентов и спортсменов, влияние качества сна на физическую и когнитивную работоспособность, а также зарубежные и российские подходы к организации учебно-тренировочного процесса. Делается вывод*

о необходимости гибкого подхода к учебным и тренировочным расписаниям для профилактики хронического недосыпа.

***Abstract**. The article explores the importance of sleep in the lives of students who combine studies with professional sports. It examines differences in sleep patterns and workload between regular students and athletes, the impact of sleep quality on physical and cognitive performance, and compares Russian and foreign approaches to organizing training and education. The paper concludes that flexible academic and training schedules are essential to prevent chronic sleep deprivation.*

***Ключевые слова**: сон; студенты-спортсмены; восстановление; работоспособность; успеваемость.*

***Keywords:** sleep; student-athletes; recovery; performance; academic achievement.*

Сон – это важная часть нашей жизни, которой в наши дни часто пренебрегают. Но сон является сложным биологическим процессом, от которого напрямую зависит физическое и психическое состояние человека. Во время сна начинают работать процессы, которые отвечают за регенерации тканей, а также стабилизируется нервная система и уравновешивается гормональный фон. Для студентов-спортсменов полноценный сон становится одновременно роскошью и обязательным условием для поддержания эффективности на тренировках. Спросив любого студента о том, как он справляется с нагрузкой на учёбе, скорее всего вы услышите, что ему не хватает времени на здоровый сон. Что уж говорить про студентов-спортсменов.

Как показывают исследования, хроническое недосыпание может негативно сказываться на человеке не только физически, но и психоневрологически. При недостатке сна могут нарушиться основные когнитивные процессы, такие как внимание, память, скорость реакции. По мнению Семизорова и Корабельниковой, специалистов в области сна и спорта, постоянный и систематический дефицит сна ведет к заметному падению показателей выносливости и создает предпосылки для возможных травм во время тренировок [1;3].

Именно поэтому изучение роли сна для студентов-спортсменов имеет особую актуальность в области физической культуры, спорта и педагогики. Разработка эффективных мер поддержки студентов-спортсменов обязанность их наставников и тренеров.

Продолжительность и качество сна.

Современные научные исследования показывают, что для достижения высоких результатов значимы два параметра – глубина и длительность сна. Данные, полученные в результате наблюдений и экспериментов, свидетельствуют: у студентов, чей сон регулярно длится менее семи часов, показатели выносливости снижаются на 12-15%, а время реакции увеличивается на 8-10% [5]. Нехватка сна тормозит фазу суперкомпенсации, вызывает дисбаланс гормонов и затрудняет концентрацию [1; 2].

К тому же важную роль играет структура сна. Так, во время медленных фаз сна происходит восстановление мышечных волокон и синтез анаболических

гормонов, а быстрые фазы в свою очередь отвечают за консолидацию памяти и обработку полученной за день информации [1]. Даже нормальная продолжительность сна может не приносить полноценного отдыха, если его качество снижают такие факторы, как психоэмоциональное напряжение, стресс, тренировки в позднее время, переутомление, использование электронных устройств перед сном или сбитый режим дня [3].

Особенности режима сна: спортсмены и обычные студенты.

Интересно, что излишне строгий, не гибкий режим сна способен нанести не меньше вреда, чем его полное отсутствие. Жесткая привязка ко времени отхода ко сну и подъема без оглядки на индивидуальные потребности организма может провоцировать стресс и снижать адаптивность организма.

Японские исследователи в рамках COI STREAM и COI-NEXT, пришли к выводу, что чрезмерная строгость режима может нарушить естественные циркадные ритмы. У испытуемых, которые следовали фиксированному графику, наблюдалось снижение когнитивной гибкости и ухудшение способности к восстановлению после нагрузок. Поэтому ученые считают оптимальным допускать незначительные отклонения в пределах 30-60 минут, что способствует регенерации нейронных сетей и снижению напряжения [4].

Для типичного студента нарушения сна обычно носят ситуативный характер и связаны с проблемами в процессе обучения. У спортсмена же недосып приобретает хроническую форму, поскольку причинной является постоянная нехватка времени, вызванная необходимостью совмещать учебу и тренировки [4].

Анализируя и сравнивая различные подходы к составлению режима дня можно заметить значительные расхождения. В университетах США и стран Европы студентам-спортсменам, как правило, предоставляют гибкое учебное расписание, доступ к дистанционным курсам и индивидуальные консультации. Российская практика в этом отношении пока не стандартизирована, из-за чего многие спортсмены вынуждены нарушать режим ради академических обязательств.

Таким образом, в отличие от большинства сверстников, у студентов-спортсменов проблемы со сном носят системный характер и напрямую влияют на их физическую кондицию и умственную работоспособность [2; 5].

Психологические аспекты.

Среди ключевых причин, препятствующих полноценному восстановлению, Корабельникова и ее коллеги [1; 6] выделяют поздние тренировочные сессии, эмоциональное возбуждение после соревнований и других нагрузок, частые разъезды и стресс от ожидания результатов.

Если для обычного студента пик стресса связан преимущественно с экзаменами, то спортсмен постоянно находится под прессингом необходимости демонстрировать высокие результаты, что усугубляется контролем со стороны тренера. Все эти факторы часто приводят к трудностям с засыпанием, повер-

хностному сну и сонливости в дневное время, что и снижает академическую успеваемость.

Возможные способы адаптации.

Для смягчения последствий недосыпа специалисты в области предлагают ряд практических мер, нацеленных на нормализацию сна:

1. Следование стабильному режиму сна фиксированными рамками.
2. Соблюдение профессиональных норм продолжительности сна: 7-8 часов для студентов и 8-9 часов для спортсменов, выступающих на высоком уровне.
3. Отказ от использования гаджетов как минимум за час до отхода ко сну.
4. Применение техник релаксации: дыхательная гимнастика, легкая растяжка, медитативные практики.
5. Ведение дневника сна или использование фитнес-трекеров для отслеживания динамики качества отдыха.

К сожалению, все эти рекомендации не способны полностью решить проблему. Для того, чтобы комплексно решить проблему необходима перестройка всего учебно-тренировочного процесса. Речь идёт о введении гибких учебных программ, например, перенос сроков сдачи зачетов и экзаменов, использование дистанционных форматов обучения, а также о пересмотре расписания тренировок с исключением вечерних занятий.

Также фитнес-браслеты, платформы для мониторинга успеваемости и другие технологии, могут сыграть важную роль в контроле за состоянием студентов-спортсменов. Сбор и анализ этих данных позволит педагогам и тренерскому штабу эффективно распределять нагрузку и предотвращать развитие хронического недосыпа. Но надо понимать, что появится дополнительная нагрузка для преподавателей, которым придется составлять отдельное расписание для студентов-спортсменов. Поэтому я считаю, что создание спортивных групп сможет снизить нагрузку и на преподавателей, и на студентов. Такая практика уже существует, но не используется так широко.

Контроль сна.

Согласно общим международным нормам в сфере здоровья и сна, взрослому человеку требуется 7-9 часов сна каждые сутки. Соблюдение нормы повышает устойчивость к психическим и физическим нагрузкам, что в свою очередь улучшает память и уменьшает риск получения травм на тренировках.

Для студентов-спортсменов мониторинг сна особенно важен, так как сон выступает главным инструментом поддержания баланса между учебой и спортом. Системы отслеживания качества сна и сопутствующих образовательных программ позволит оптимизировать тренировочный процесс и сохранить здоровье спортсмена.

Наконец можно сказать, что проблема дефицита сна касается многих людей, однако для студентов-спортсменов последствия носят более глубокий и комплексный характер. Из своего опыта, могу указать, что даже обычным

студентам бывает трудно справиться с нагрузкой и стрессом на учебе, от чего и появляется в последствии недосып, так что уж говорить о студентах-спортсменов, для которых те же проблемы удваиваются.

Беря во внимание все выше перечисленное, правильно будет рассматривать сон как элемент управления учебной и спортивной деятельностью. Наиболее эффективным представляется комплексный подход, включающий профилактику нарушений сна, методы психологической разгрузки, внедрение гибкого расписания и современные инструменты мониторинга. Реализация этих мер позволит добиться высоких результатов в учебе и спорте без ущерба для здоровья студентов.

Литература

1. *Корабельникова Е. А. Сон и профессиональный спорт: взаимовлияние, проблемы и методы их коррекции (обзор литературы) // Медицинский алфавит. 2020. № 22. С. 30–34. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=44089184 (дата обращения: 05.11.2025).*
2. *Корабельникова Е. А., Дегтерев Д. А., Безуглов Э. Н. Нарушения сна профессиональных спортсменов и методы их коррекции // Спортивная медицина. 2021. № 2. С. 49–51. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/narusheniya-sna-professionalnyh-sportsmenov-i-metody-ih-korrektsii/viewer (дата обращения: 15.10.2024).*
3. *Матросова А. А., Курочкина Н. Е., Кудинова Ю. В. Физиология человека: современные подходы и исследования // Новые парадигмы в науке, образовании и культуре : материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 15–16 апреля 2025 г.). М. : ООО «РУСАЙНС», 2025. С. 323–330.*
4. *Cao Y., Takahashi M. et al. Sleep regularity is associated with cognitive function and shows an inverted U-shaped relationship with serum BDNF // Sleep Medicine. 2025. Vol. 123. Art. 106688. DOI: 10.1016/j.sleep.2025.106688.*
5. *Семизоров Е. А. Влияние длительности ночного сна на физическую работоспособность студентов юношеского возраста профильных вузов, занимающихся спортом // МИР ИННОВАЦИЙ. 2024. № 7 (185). С. 68–74. URL: https://cyberleninka.ru/ article/n/vliyanie-dlitelnosti-nochnogo-sna-na-fizicheskuyu-rabotosposobnost-studentov-yunosheskogo-vozrasta-profilnyh-vuzov-zanimayuschihsya/pdf (дата обращения: 15.10.2024).*
6. *Влияние физической активности на иммунную систему организма / Саратовская Я. А., Курочкина Н. Е., Кудинова Ю. В., Русанова О. Ю. // Новые парадигмы в науке, образовании и культуре: материалы Международной научно-практической конференции (Москва, 15–16 апреля 2025 г.). М.: ООО «РУСАЙНС», 2025. С. 316–323.*

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ И БИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

THE EFFECT OF NUTRITION AND BIOLOGICAL STATUS ON SPORTS RESULTS

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of physical education
Oryol State Agrarian University named after N. V. Parakhin
Oryol, Russia

Гольцова Дарья Александровна
студент
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орёл, Россия
Goltsova Daria Alexandrovna
student
Oryol State Agrarian University named after N. V. Parakhin
Oryol, Russia

Аннотация. *Настоящая статья посвящена влиянию питания и биологического статуса на спортивные результаты. Актуальность темы в современном спорте высших достижений обусловлена ужесточением конкуренции на международной арене и необходимостью поиска научно обоснованных методов повышения результативности без нарушения антидопинговых правил. В статье рассказывается о причинно-следственных связях между характером питания, биологическим статусом спортсмена и достигаемыми спортивными результатами и разработках научно обоснованных рекомендаций по персонализации тренировочного и восстановительного процессов.*

Abstract. *This article is devoted to the influence of nutrition and biological status on sports performance. The relevance of the topic in modern high-performance sports is due to the increased competition in the international arena and the need to find scientifically based methods to improve performance without violating anti-doping rules. The article discusses the causal relationships between the athlete's diet, biological status, and achieved sports results, as well as the development of scientifically based recommendations for personalizing training and recovery processes.*

Ключевые слова: *спорт; питание; микронутриенты; макронутриенты; биологический статус; спортивное питание; повышение результатов.*

Keywords: *sports; nutrition; micronutrients; macronutrients; biological status; sports nutrition; and performance enhancement.*

Когда традиционные тренировочные методики исчерпывают свой потенциал, становится критически важным всесторонне исследовать, как питание и биологическое состояние спортсмена влияют на его работоспособность и результаты. Эти аспекты напрямую определяют скорость восстановления, способность к адаптации, стрессоустойчивость и продолжительность спортивной карьеры.

Спортивное питание направлено на достижение оптимальной физической работоспособности и восстановления. Основные этапы включают подготовительный, соревновательный и восстановительный периоды, каждый из которых требует специфического подхода [1].

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, создание прочного фундамента подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствование различных сторон подготовленности [1]. Основная цель подготовительного этапа – заложить крепкий фундамент для специфической деятельности, отточить двигательные навыки, развить необходимые физические качества и способности, а также обеспечить психологическую и тактическую готовность.

Соревновательный период посвящен поддержанию достигнутой формы и участию в соревнованиях. Его задачи – дальнейшее совершенствование специальной подготовленности и достижение максимальных результатов.

Завершает цикл восстановительный период, призванный вернуть физические и психические силы после интенсивных нагрузок и подготовить спортсмена к следующему тренировочному циклу.

Особенно важно для всех этих периодов соблюдать основные принципы организации питания спортсменов, включающих в себя энергетическую адекватность, сбалансированности макро- и микронутриентов и временную синхронизацию с нагрузками [2].

Основными макронутриентами для спортсменов являются:

1. Белки (протеины) помогают регенерации тканей, синтезу ферментов и гормонов. Рекомендуемая норма: 1,2–2,2 г/кг массы тела. Ключевые источники: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, соевый изолят.
2. Углеводы являются основным источником энергии для мышечной работы. Запасаются в виде гликогена в мышцах (300–400 г) и печени (80–100 г). Оптимальное потребление: 5–10 г/кг массы тела. Предпочтение отдаётся сложным углеводам (цельнозерновые, овощи) с низким гликемическим индексом.
3. Жиры. Рекомендуемая доля: 20–35% от общей калорийности. Приоритет — ненасыщенные жиры (оливковое масло, авокадо, орехи, жирная рыба).

Кроме того помимо макронутриентов для поддержания обменных процессов, иммунитета, восстановления тканей и общего здоровья спортсмена в небольших количествах также необходимы микронутриенты [2]. Это:

1. Витамины группы B, участвующие в окислительно-восстановительных реакциях.
2. Витамины группы D, регулирующие кальциевый обмен, иммунную функцию и синтезирующие тестостерон.
3. Железо, являющееся транспортом кислорода (гемоглобин, миоглобин) и наличие которого является критически важным для видов спорта на выносливость.
4. Магний, участвующий в 300+ ферментативных реакциях, нервно-мышечной передачи и снижении лактата.
5. Антиоксиданты (витамины C, E, селен, цинк), нейтрализующие свободные радикалы, образующиеся при интенсивных нагрузках.

Необходимо также подчеркнуть важность роли гидратационного режима. Вода и электролиты участвуют в регуляции температуры тела, транспортировке питательных веществ и удалении продуктов обмена [3]. Нарушение водного баланса, особенно дегидратация, негативно сказывается на физической работоспособности, снижая выносливость, координацию и ускоряя наступление усталости. Потеря 2% массы тела в виде жидкости снижает работоспособность на 10–20%. Рекомендуемое потребление: 30–40 мл/кг массы тела в сутки + компенсация потерь во время тренировок (ориентировочно 0,5–1 л/ч интенсивной нагрузки) [3]. Поэтому оптимальный режим гидратации является неотъемлемой частью комплексного подхода к подготовке спортсмена.

Эффективная гидратация тесно связана с общим биологическим статусом спортсмена, который определяется уровнем различных биомаркеров здоровья [4]. Поддержание оптимального водно-электролитного баланса способствует нормализации метаболических процессов, укреплению иммунитета и восстановлению после нагрузок [4, 5].

В свою очередь, биологический статус, отражающий состояние организма по таким показателям, как уровень гемоглобина, гормональный профиль и биохимические параметры, оказывает существенное влияние на способность спортсмена усваивать нутриенты, восстанавливаться и достигать высоких результатов.

Состояние здоровья спортсмена, его способность справляться с тренировочными нагрузками и перспективы для достижения спортивных успехов определяются его биологическим статусом. Этот статус оценивается по ряду ключевых параметров, таких как состав крови (гематология), гормональный фон, биохимические показатели крови, состояние иммунной системы, генетические предрасположенности, а также возраст и пол.

Обратим внимание на гематологические показатели, играющие не менее значимую роль в оценке физического состояния, адаптации к нагрузкам и рисков развития анемии или других нарушений. К ним относятся:

1. Гемоглобин — транспортирует кислород к тканям; его уровень влияет на выносливость и общую работоспособность.
2. Ферритин — запас железа в организме; дефицит приводит к анемии и снижению кислородной емкости крови.
3. Эритроциты и гематокрит — показатели, связанные с объемом и качеством кровяной жидкости

Существенно то, что для полного понимания биологического статуса спортсмена необходимо учитывать и гормональный профиль. Гормоны регулируют множество метаболических процессов, восстанавливают ткани, влияют на мышечную массу и энергетический обмен [4]. Их уровни отражают адаптацию организма к нагрузкам, стрессам и восстановлению.

Гормональный профиль спортсмена характеризует состояние эндокринной системы и метаболических процессов. В них входят:

1. Тестостерон — андрогенный гормон, необходимый для роста и восстановления мышц.
2. Кортизол — гормон стресса, может повышаться при перетренированности или в условиях стресса.
3. Инсулин — отвечает за регулирование уровня глюкозы и энергетических процессов, а также влияет на анаболические и катаболические процессы.

Помимо гормонального профиля для комплексной оценки биологического статуса спортсмена необходимо учитывать и биохимические показатели крови. Они позволяют определить функционирование внутренних органов, обмен веществ и наличие возможных нарушений.

Биохимия крови даёт представление о метаболическом состоянии организма, работе почек, печени, электролитном балансе и других важных функциях.

1. Креатинин и мочевина — показатели функции почек и метаболизма белков.
2. Электролиты (натрий, калий, магний, кальций) — важны для нервной и мышечной функции, поддержания водно-электролитного баланса.
3. Лактат — уровень молочной кислоты, свидетельствует о степени мышечной усталости и анаэробной нагрузки.

В довершении ко всему вышеперечисленному также прибавляется уровень лейкоцитов, цитокинов и других иммунных маркеров, показывающих состояние иммунной системы, что важно для профилактики инфекций и быстрого восстановления, генетические маркеры, определяющие предрасположенность к определенным типам нагрузок, метаболическим особенностям и реакции на питание, и уровни ключевых показателей, варьирующихся в зависи-

мости от возраста и пола, что необходимо учитывать при планировании тренировочного и восстановительного процессов.

Следует сделать вывод, что биологический статус спортсмена, отражающий состояние его крови, гормональный баланс и обмен веществ, напрямую зависит от питания. Рацион, богатый или недостаточный в определённые нутриенты, может оказывать существенное влияние на ключевые показатели здоровья и адаптации организма. Поэтому понимание механизмов взаимодействия питания и биологического статуса является важным для оптимизации тренировочного процесса и достижения высоких результатов [5].

Первый механизм заключается в воздействии питательных веществ на биомаркеры. Например, нехватка железа в рационе приводит к снижению уровней ферритина и гемоглобина, что может вызвать анемию и ухудшить кислородный обмен в организме. Аналогично, дефицит витаминов и минералов может негативно сказаться на функционировании гормональной системы, что, в свою очередь, может снизить уровень тестостерона или повысить уровень кортизола.

Второй механизм связан с тем, как питание влияет на усвоение и обмен питательных веществ. Например, состояние кишечной микробиоты, формируемое рационом, играет важную роль в эффективности усвоения витаминов и минералов, а также в синтезе биоактивных соединений, которые участвуют в регуляции иммунной функции и восстановлении.

Третий механизм касается адаптации обменных процессов к особенностям конкретного вида спорта и индивидуальным характеристикам спортсмена. К примеру, атлеты, занимающиеся аэробными видами спорта, нуждаются в особом соотношении углеводов и жиров, в то время как силовые спортсмены требуют увеличенного потребления белка и аминокислот.

Наконец, питание влияет на уровень воспаления и стрессовых гормонов, что в свою очередь отражается на биологическом статусе. Неправильное питание может привести к хроническому воспалению, снижению иммунитета и перетренированности. Питание и биологический статус находятся в сложной взаимосвязи, где каждый компонент влияет на другой, формируя основу для оптимизации спортивных результатов и здоровья спортсмена [5].

Сказанное раннее даёт основание говорить, что, только учтя индивидуальные особенности организма спортсмена, его генетику, метаболизм, вид спорта, этап подготовки и цели можно персонализировать питание для спортсмена. Исследования в области нутригеномики и нутригенетики способствуют созданию индивидуализированных диет. Например, в начальной фазе, ориентированной на развитие аэробной выносливости, акцент ставится на потребление жиров (особенно омега-3) и умеренного количества белка, поскольку в этот период активно происходит биогенез митохондрий. В соревновательный период, когда необходимы максимальная скорость и мощность, приоритет

отдается углеводам как быстрому источнику энергии для высокоинтенсивной активности.

Некоторые спортсмены могут иметь повышенные потребности в определенных витаминах, минералах или аминокислотах. К примеру, для синтеза белков соединительной ткани требуются аминокислоты пролин и лизин, а также витамин С. У людей с полиморфизмом в генах COL1A1 и COL1A2, которые кодируют коллаген, могут наблюдаться более низкие показатели силы.

Чтобы лучше понять взаимосвязь между питанием, биологическим состоянием и спортивными достижениями, а также разработать индивидуализированные подходы к тренировочному процессу, применяются современные методы мониторинга и анализа данных: устройства для отслеживания биомаркеров, нутригеномика, персонализированное питание и искусственный интеллект в планировании диет.

Таким образом, для спортсменов рекомендуется регулярно проводить биохимический и гормональный мониторинг для коррекции питания, использовать специализированные пищевые продукты и БАД после консультации со специалистом, внедрять цифровые платформы для отслеживания рациона и анализа данных и учитывать генетические особенности при разработке тренировочных программ, что поможет безопасно для своего здоровья повысить результативность без нарушения антидопинговых правил.

Литература

1. Панкратьева М. А. Теория и методика организации тренировочного процесса // Мультиурок : сайт. URL: https://multiurok.ru/files/riefierat-tieoriia-i-mietodika-orghanizatsii-trienirovochnogho-protsiessa.html (дата обращения: 31.10.2025).

2. Суханов А. А. Особенности и значение питания при занятиях физическое культурой и спортом // Журнал «Научный лидер»: сайт. URL: https://scilead.ru/article/6421-osobennosti-i-znachenie-pitaniya-pri-zanyatiy (дата обращения: 30.10.2025).

3. Пшендин П. И. Рациональное питание спортсменов // Спорт СНГ : сайт. URL: https://ustkamsport.kamch.sportsng.ru/media/2022/06/01/1296371353/Racional-noe20Pitanie.pdf (дата обращения: 29.10.2025).

4. Бумарсков П. А., Гарник В. С., Бумарскова Н. Н. Влияние питания и биологически активных веществ на спортивные достижения: отечественный и зарубежный опыт // Научно-методический журнал: сайт. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/fizkultura_2023_v85_N1/fizkultura_2023_v85_N1_180-188.html (дата обращения: 30.10.2025).

5. Мартынова А. А., Мурадян М. А., Яраханова С. С. Роль рационального питания в подготовке спортсменов // Открытое знание: сайт. URL: https://scipress.ru /pedagogy/articles/rol-ratsionalnogo-pitaniya-v-podgotovke-sportsmenov.html (дата обращения: 29.10.2025).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.06

ВЛИЯНИЕ МЕДИАСФЕРЫ НА ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

THE INFLUENCE OF THE MEDIA SPHERE ON THE INVOLVEMENT OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоградская государственная академия физической культуры
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia

Фастунова Виктория Сергеевна
студентка
институт исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fastunova Victoria Sergeevna
student
institute of historical and legal education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В нашем современном мире социальные сети и различные медиа-форматы играют огромную роль в том, как мы воспринимаем спорт и физическую активность. Современное информационное общество находится в постоянном воздействии медиасферы на различные аспекты нашей жизни, включая спорт. Медиа окружают нас повсюду, предлагая новости, аналитику, обзоры и интервью на тему спорта.*

В статье мы изучаем влияние медиасферы на молодежь в современном информационном обществе, и как они воздействует на различные аспекты жизни, включая спорт. Спортивные медиа, включая интернет-ресурсы и распространения

спортивной информации в интернет обществе, какова роль в формировании спортивной культуры среди молодёжи. Студенты активно ищут информацию о спортивных событиях и новостях, что напрямую влияет на их участие в спортивных мероприятиях.

Abstract. *In our modern world, social media and various media formats play a huge role in how we perceive sports and physical activity. The modern information society is constantly influenced by the media sphere on various aspects of our lives, including sports. The media surrounds us everywhere, offering news, analysis, reviews and interviews on the topic of sports. In this article, we study the influence of the media sphere on young people in the modern information society, and how they affect various aspects of life, including sports. Sports media, including online resources and the dissemination of sports information in the Internet society, what is the role in the formation of sports culture among young people? Students actively seek information about sports events and news, which directly affects their participation in sports events.*

Ключевые слова: *медиасфера; студенческая молодёжь; спорт; популяризация; социальные сети; цифровые технологии; медиаконтент.*

Keywords: *media sphere; student youth; sports; popularization; social networks; digital technologies; media content.*

Актуальность темы обусловлена тем фактом, что современная молодежь проводит значительное количество времени в пределах медиапейзажа. Это приводит к изменению их интересов, ценностей и, как следствие, выбору активностей, включая спорт. В условиях постоянного информационного потока и давления медиа важно понимать, как и почему студенты выбирают те или иные виды спорта. Так как студенты могут служить движущей силой здорового образа жизни и физической активности, понимание их ответа на медиаподдержку спорта имеет критическое значение для разработки эффективных программ и мероприятий, которые способствовали бы регулярным занятиям спортом в этой возрастной группе. Также важным является анализ того, как медиа влияет на формирование социальных норм и ожиданий в отношении физической активности, что может впоследствии изменять поведение студентов и их участие в спортивных мероприятиях [1].

Сегодня трудно представить нашу жизнь без информационных технологий, которые проникли во все сферы повседневности, включая медиасферу и спорт. Интернет стал неотъемлемой частью жизни молодёжи, в том числе студентов, формируя их интересы, поведение и социальные установки [2].

1. Интернет как техническое средство реализует коммуникационные функции, позволяя распространять информацию о спортивных событиях, тренировках, достижениях спортсменов и мотивационных программах. Благодаря этому студенты получают доступ к актуальному спортивному контенту в любое время и в любом месте.

2. Интернет стал глобальным социокультурным феноменом, когда через него начали активно распространяться неинституционализированные, свобод-

ные от контроля общества коммуникации. Это дало возможность создавать и поддерживать многочисленные спортивные сообщества, объединяющие молодёжь с общими интересами и целями.

3. Неинституциональность коммуникаций в сети способствует появлению разнообразных форм спорта и фитнеса, которые получают популярность через социальные сети, блоги и видеоплатформы. В этом процессе особую роль играют инфлюенсеры и блогеры, которые формируют новые тренды, продвигают здоровый образ жизни и мотивируют студентов к занятиям спортом.

4. В медиапространстве традиционные спортивные институты перестают функционировать исключительно как нормативные структуры. Вместо этого они существуют в виде образов, трендов и стилей, которыми можно управлять и трансформировать. Молодые люди получают возможность формировать собственную виртуальную идентичность спортсмена, экспериментируя с образом, статусом и поведением [1].

Цель данного исследования состоит в анализе воздействия различных медиаплатформ на интерес студентов к занятиям спортом, а также в выявлении факторов, способствующих увеличению популярности спортивной активности среди молодежи.

Результаты исследования.

Масс-медиа играют огромную роль в современном мире, являясь основным источником информации и развлечений для миллионов людей. Они влияют на формирование общественного мнения, мировоззрения и ценностей, а также на поведение и убеждения людей.

В частности, масс-медиа имеют огромное влияние на молодежь, формируя их представления о мире, образ жизни, моду и культуру. Социальные сети, телевидение, интернет и другие ресурсы предоставляют молодежи широкий спектр информации, включая рекламу, развлекательные программы, новости, образцы поведения и стандарты красоты.

Одновременно, средства массовой информации могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на молодежь, формируя их представления о здоровье, красоте, социальных нормах и ценностях. Поэтому критическое осмысление информации из масс-медиа и развитие медиа-грамотности являются важными навыками для молодежи в современном мире [4].

Нами был проведен социологический опрос среди учащихся ВГСПУ, с целью выяснить роль средств массовой информации в формировании спортивной активности среди молодежи. В онлайн-опросе приняли участие более 98 студентов.

Социологический опрос состоял из следующих вопросов:

1. Сколько времени в сутки вы проводите, потребляя контент в масс-медиа (интернет, телевидение, социальные сети и другие)?

2. Какие источники вы считаете наиболее интересными лично для вас?

3. Какие темы, касающиеся здорового образа жизни, вам встречаются чаще всего?

4. Какую информацию о здоровом образе жизни вы считаете наиболее полезной?

5. Знаете ли вы о существовании специальных приложений или платформ, которые помогают следить за спортивными новостями и мотивируют заниматься спортом?

6. Как, по вашему мнению, социальные сети могут быть использованы для повышения интереса студентов к спорту и активному образу жизни?

Результаты опроса показали следующее:

1. 67% участников опроса ответили, что проводят время в социальных сетях более 6 часов, 21% проводят только 2-4 часа, в то время как 12% - менее двух часов (рис 1.).

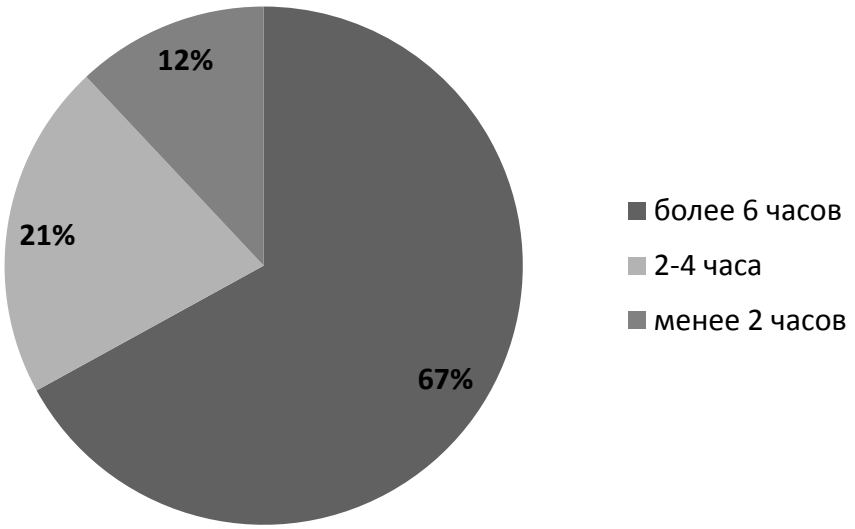

Рис.1. Процентное соотношение ответов на вопрос «Сколько времени в сутки вы проводите, потребляя контент в масс-медиа?»

2. Около 95% опрошенных предпочли телевидению социальные сети (50%), интернет (25%) или различные электронные журналы и газеты (20%).

3. 61% участников опроса отметили, что наиболее часто они встречают темы правильного питания и ежедневных тренировок (преимущественно в спортивном зале), в то время как 26% утверждают, что довольно часто они видят различный контент о профилактике заболеваний с помощью спортивных активностей. Остальные же 13% ответили, что они не обращали внимания на подобную информацию в сети интернет.

4. Ровно 50% опрошенных считают инфорацию о правильном питании и спорте наиболее полезной, другие 50% – положительное влияние спорта на здоровье и настроение.

5. По пятомуу вопросу 42% студентов знают о существовании специальных приложений и платформ, которые помогают следить за спортивными новостями и мотивируют заниматься спортом. 21% не знают об этом, а 37,5% — не уверены.

6. Ровно половина студентов (50%) считают, что социальные сети могут эффективно использоваться для повышения интереса к спорту через продвижение положительных ценностей и мотивационных кампаний, 21% видят в этом возможность создания дискуссионных спортивных групп, а 25% полагают, что социальные сети могут служить площадкой для распространения полезного спортивного контента.

Из результатов опроса видно, что под положительным влиянием массовых средств информации, среди студентов возрастает тенденция к ведению правильного образа жизни, отказа от вредных привычек и внедрения спортивных активностей в их повседневную жизнь.

Заключение. Таким образом, масс-медиа имеют значительное влияние на формирование здорового образа жизни среди молодежи и играют важную роль в поощрении заботы о собственном здоровье и благополучии.

Результаты опроса показывают, что большинство студентов положительно воспринимают использование информационных технологий как важный инструмент для популяризации спорта среди молодёжи. Наиболее востребованными направлениями являются создание образовательных платформ, мотивационных программ и использование социальных сетей для распространения спортивного контента. Вместе с тем, студенты выражают обеспокоенность возможным переизбытком информации и снижением личной мотивации при чрезмерном технологическом контроле.

Таким образом, для эффективного повышения вовлечённости студентов в спортивную деятельность необходимо интегрировать образовательные, технические и социальные меры, обеспечивая при этом баланс между использованием современных медиаресурсов и уважением к личной свободе и интересам молодёжи.

Литература

1. Климачева Я. Д. Влияние массовых аудиокоммуникаций на распространение информации о наркотических веществах среди молодежи // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально-гуманитарных наук : тезисы VII Международной студенческой научно-практической конференции, Москва, 14 марта 2024 года. – Москва: Спутник+, 2024. С. 190-191.

2. Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Туровая М. А. Использование мобильных приложений для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IX между-

народной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 года. Донецк : Донецкий государственный университет, 2024. С. 187-189.

3. Гаспарян Е. А., Андреенко Т. А. Исследование эффективности средств массовой информации в формировании здорового образа жизни молодого поколения // XXV Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета: материалы конференции, Нижневартовск, 04–05 апреля 2023 года / под общей редакцией Д.А. Погонышева. Часть 9. Нижневартовск : Нижневартовский государственный университет, 2023. С. 4-8.

4. Черняев К. Ю., Шмыга А. Б., Малявко А. А. Влияние медиасферы на популярность спорта среди студентов // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 года. Донецк : Донецкий государственный университет, 2024. С. 278-280.

УДК 796.819

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

MODERN PHYSICAL CULTURE AND RECREATION TECHNOLOGIES AND THEIR APPLICATION IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

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

Шклярова Полина Алексеевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Shklyarova Polina Alekseevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются вопросы исследования современных физкультурно-оздоровительных технологий и возможностей их интеграции в систему физического воспитания студентов высших учебных заведений МВД России. В ходе исследования анализируются сущность и классификация физкультурно-оздоровительных технологий, рассматривается специфика физической подготовки в ведомственных ВУЗах с учетом профессионально-прикладной направленности. Особое внимание уделено противоречиям традиционной системе физического воспитания, ориентированной преимущественно на нормативные показатели, и потребностям в индивидуальном подходе к укреплению здоровья курсантов. На основе проведенного анализа разработаны практические рекомендации по постепенному внедрению современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебный процесс, включая: проведение дифференцированной диагностики, организацию факультативных занятий с использованием специализированного обо-*

рудования, внедрение восстановительных практик и систем цифрового мониторинга физического состояния.

Abstract. *This article examines the issues of research on modern physical culture and wellness technologies and the possibilities of their integration into the system of physical education of students of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. In the course of the research, the essence and classification of physical culture and wellness technologies are analyzed, the specifics of physical training in departmental universities are considered, taking into account the professional and applied orientation. Special attention is paid to the contradictions of the traditional system of physical education, focused mainly on normative indicators, and the needs for an individual approach to improving the health of cadets. Based on the analysis, practical recommendations have been developed for the gradual introduction of modern physical education and wellness technologies into the educational process, including: differentiated diagnostics, organization of elective classes using specialized equipment, implementation of restorative practices and digital physical condition monitoring systems.*

Ключевые слова: *физкультурно-оздоровительные технологии; физическое воспитание; профессионально-прикладная физическая подготовка; физическая подготовленность; курсант.*

Keywords: *physical education and wellness technologies; physical education; professionally applied physical training; physical fitness; cadet.*

Современная система профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации претерпевает значительные изменения, обусловленные усложнением служебных задач и повышением требований к уровню профессиональной подготовки личного состава. В этой связи огромную роль приобретает проблема совершенствования физической подготовки в ведомственных образовательных организациях, где формируется кадровый состав системы МВД России [1, с. 169].

Актуальность данного исследования обусловлена значительным повышением требований к физической подготовке и общему состоянию здоровья сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Обучающиеся в образовательных организациях МВД России, являясь будущими сотрудниками, должны демонстрировать не только высокие нормативные показатели, но и устойчивое здоровье, позволяющее эффективно выполнять оперативно-служебные задачи в условиях повышенных психофизических нагрузок. Сложившаяся традиционная система физического воспитания, которая фокусируется в первую очередь на выполнении контрольных нормативов, зачастую не учитывает индивидуальные особенности организма, исходный уровень здоровья и психоэмоционально состояние курсантов и слушателей. Такой узконормативный подход, отмеченный многими исследователями в области профессиональной физической подготовки, может приводить к негативным последствиям для здоровья обучающихся, имеющих отклонения или низкий стартовый уровень подготовленности [1, с. 169; 2, с. 160].

В этой связи интеграция современных физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ) представляется не просто инновационным трендом, а объективной необходимостью, направленной на комплексное укрепление здоровья, повышение работоспособности и формирование осознанной мотивации к систематическим занятиям физической подготовки.

Целью данного исследования является проанализировать современные физкультурно-оздоровительные технологии и обосновать возможность их применения в системе физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии понимаются в научной литературе как способ реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание физически здорового состояния и на снижение риска развития хронических заболеваний средствами физической культуры и оздоровления [3, с. 103; 4, с. 100].

Их ключевыми характеристиками являются научная обоснованность, структурированность, воспроизводимость, доказанная эффективность и, что особенно важно, ориентация на индивидуальные особенности занимающихся.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии можно классифицировать по нескольким основаниям:

— По направленности воздействия:

1) технологии, направленные на развитие физических качеств (интервальные тренировки высокой интенсивности (hiit), круговые тренировки, кроссфит);

2) технологии, направленные на коррекцию телосложения и веса (аэробные тренировки (бег, плавание, велотренажеры), системы питания в сочетании с физической нагрузкой);

3) технологии, направленные на психическую регуляцию и восстановление (пилатес, йога, дыхательная гимнастика, технологии биологической обратной связи (бос));

4) реабилитационно-восстановительные технологии (различные виды массажа, гидро – и бальнеотерапия, криотерапия).

— По используемым средствам:

1) с использованием традиционного оборудования (гантели, штанги, тренажеры);

2) с использованием специализированного оборудования (фитболы, босу-платформы);

3) с использованием цифровых технологий (фитнес-трекеры, пульсометр, мобильные приложения для контроля нагрузки и техники выполнения упражнений) [5, с. 86; 6, с. 90; 7, с. 126].

Таблица 1

Направления и программы физкультурно-оздоровительных технологий для образовательных организаций МВД России

Основное направление	Конкретные технологии и программы	Решаемые задачи	Рекомендуемая форма организации
Развитие физических качеств	• Высокоинтенсивные интервальные тренировки; • Круговая тренировка; • Функциональный тренинг с использованием TRX-петель; • Кроссфит.	Развитие силовой и общей выносливости; Повышение функциональной подготовленности; Имитация профессиональных действий.	Основные учебные занятия; Секционные занятия; Самостоятельная подготовка.
Коррекция телосложения и веса	• Аэробные тренировки (бег, плавание, велотренажеры); • Силовые тренировки в тренажерном зале; • Программы рационального питания.	Нормализация массы тела; Формирование оптимального телосложения; Улучшение показателей здоровья.	Факультативные занятия; Индивидуальные программы; Медико-педагогический контроль.
Психическая регуляция и восстановление	• Дыхательная гимнастика; • Пилатес; • Йога; • Технологии биологической обратной связи	Повышение стрессоустойчивости; Обучение саморегуляции; Восстановление после нагрузок; Профилактика профессионального выгорания.	Занятия в рамках распорядка дня; Факультативы; Занятия в период экзаменационных сессий.
Реабилитационно-восстановительные технологии	• Спортивный массаж (включая самомассаж); • Гидро- и бальнеотерапия; • Криотерапия; • Стретчинг.	Восстановление работоспособности; Профилактика травматизма; Реабилитация после перенесенных нагрузок.	Ежедневные восстановительные процедуры; Специализированные восстановительные дни; Медицинское сопровождение.
Цифровой мониторинг и контроль	• Использование фитнес-трекеров и пульсометров; • Мобильные приложения для контроля техники; • Системы видеоанализа движений.	Контроль нагрузок в реальном времени; Коррекция техники выполнения упражнений; Профилактика перетренированности.	Интеграция в учебный процесс; Самостоятельный контроль; Анализ данных преподавателем.

1. Все программы должны адаптироваться с учетом индивидуальных особенностей курсантов на основе диагностики;
2. Рекомендуется комбинирование технологий из разных направлений для комплексного воздействия;
3. Необходимо обязательное медицинское сопровождение и регулярный контроль эффективности;
4. Целесообразно постепенное внедрение.

Проведенный анализ сущности и классификации современных физкультурно-оздоровительных технологий позволяет сделать следующие выводы.

Современные ФОТ представляют собой научно обоснованные, структурированные системы методов и средств, которые объединены общей целью укрепления здоровья и улучшения физического состояния занимающихся. Ключевой характеристикой физкультурно-оздоровительных технологий является их ориентация на индивидуальные особенности организма, что принципиально отличает их от традиционных подходов к физическому воспитанию. Также на основе проведенного исследования разработан комплекс практических рекомендаций:

- создание системы непрерывного мониторинга физического состояния курсантов;
- разработка индивидуальных образовательных маршрутов;
- внедрение современных цифровых технологий контроля;
- модернизация содержания учебных программ;
- разработка методических пособий по применению ФОТ;
- создание системы подготовки преподавательского состава;
- оснащение спортивной базы современным оборудованием;
- создание центров медицинской и психологической реабилитации;
- организация специализированных тренировочных зон [7, с. 125; 8, с. 158].

Физическая подготовка в ведомственных ВУЗах МВД России имеет ярко выраженную профессионально-прикладную направленность. Ее цель – формирование и поддержание у курсантов и слушателей физических качеств, двигательных навыков и психологической устойчивости, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей [9, с. 117; 10, с. 125].

Учебный процесс характеризуется:

1. Высоким уровнем физических и психических нагрузок.
2. Строгой регламентацией и дисциплиной.
3. Постоянным воздействием стресс-факторов.
4. Необходимостью сдачи нормативов по физической подготовке.

Эти факторы создают повышенный риск переутомления, травматизма и профессионального выгорания [11, с. 133; 13, с. 133; 14, с.108; 15, с. 98].

Таким образом, внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс ведомственных вузов призвано решить ряд критически важных задач.

Прежде всего, это индивидуализация процесса подготовки, позволяющая учитывать состояние здоровья и уровень подготовленности каждого курсанта.

Во-вторых, это повышение мотивации обучающихся за счет разнообразия форм и методов тренировок, выходящих за рамки стандартных упражнений.

В-третьих, эффективное восстановление становится залогом профилактики травматизма и снижением уровня утомления, а укрепление психического здоровья через технологии саморегуляции напрямую способствует повышению стрессоустойчивости будущих сотрудников [9, с. 117; 10, с. 125; 13, с.133].

Исходя из этого интеграция физкультурно-оздоровительных технологий должна носить системный и поэтапный характер. На начальном диагностическом этапе необходимо проводить комплексное тестирование для формирования дифференцированных групп и выявления лиц, нуждающихся в коррекционных программах. Далее следует внедрение элементов физкультурно-оздоровительных технологий в основные учебные занятия: включение в разминку функциональной и суставной гимнастики для подготовки связочно-суставного аппарата; использование в основном части принципов круговой тренировки и HIIT для развития силовой и общей выносливости; обязательное завершение занятия статическим стретчингом и дыхательными упражнениями для ускорения процессов восстановления [9, с. 117; 10, с. 125; 12, с. 111; 14, с. 108; 15, с. 98].

Параллельно целесообразна организация факультативных и секционных занятий по таким направлениям, как йога для развития гибкости, мышечного корсета и навыков релаксации; занятия в бассейне для разгрузки опорно-двигательного аппарата; тренировки с использованием петель для развития функциональной силы.

Неотъемлемой частью системы должно стать применение восстановительных технологий в распорядке дня, таких как спортивный массаж, локальная криотерапия и технологии биологической обратной связи (БОС) для обучения навыкам саморегуляции.

И наконец, использование цифрового мониторинга с помощью фитнес-трекеров позволит преподавателям объективно дозировать нагрузку и предотвращать состояние перетренированности [5, с. 86; 6, с. 90; 10, с. 125].

Внедрение современных физкультурно-оздоровительных технологий в практику физического воспитания обучающихся в образовательных организациях МВД России является стратегически важным направлением модернизации образовательного процесса. Оно позволяет осуществить переход от унифицированного подхода к личностно-ориентированному, что не только повышает эффективность физической подготовки, но и способствует сохранению и укреплению здоровья будущих сотрудников правоохранительных органов.

Комплексное применение диагностических, тренировочных, восстановительных и цифровых технологий создает прочные условия для формирования физически крепкого, психически устойчивого и профессионально компетентного специалиста, способного противостоять современным вызовам и угрозам. Реализация предложенных мер, безусловно, потребует соответствующего материально-технического оснащения и систематического повышения квалификации профессорско-преподавательского состава, однако именно такой комплексный подход позволит вывести физическую подготовку будущих сотрудников ОВД на качественно новый уровень.

Литература

1. *Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_79.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*
2. *Баркалов С. Н. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26143228_65277383.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*
3. *Герасимов И .В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*
4. *Алдошина Е. А. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224-226. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28886499_35861489.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*
5. *Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 110-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424037_75152718.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*
6. *Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 15.10.2025).*

7. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

8. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С.Н. Баркалов, В.С. Макеева, С.Ю. Махов, С.М. Струганов, А.В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

9. Подрезов, И. Н. Основные образовательные технологии формирования физической культуры личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2(79). С. 116-118. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38594367_29941232.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_ N3.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

11. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_73503396.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

12. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37281780_23196999.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

13. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_98033120.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

14. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 107-110. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29900337_30273568.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

15. Алдошин, А. В. Особенности управления работоспособностью в служебной деятельности сотрудников ГИБДД // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1(70). С. 98-100. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29900334_26976296.pdf (дата обращения: 15.10.2025).

РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РЕШЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ И УКРЕПЛЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AS A TOOL FOR SOLVING SOCIAL PROBLEMS AND STRENGTHENING PUBLIC HEALTH

Чичерова Полина Алексеевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Chicherova Polina Alekseevna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье массовый спорт рассматривается как многофункциональный инструмент решения социальных и медицинских проблем современности. Доказывается, что физическая активность является не только эффективной инвестицией в общественное здоровье, снижая заболеваемость и укрепляя психику, но и мощным ресурсом для социализации, профилактики девиантного поведения и формирования социального капитала. Для реализации этого потенциала необходим комплексный подход, объединяющий усилия государства, бизнеса и гражданского общества.*

Abstract*. The article considers mass sports as a multifunctional tool for solving social and medical problems of our time. It is proved that physical activity is not only an effective investment in public health, reducing morbidity and strengthening the psyche, but also a powerful resource for socialization, prevention of deviant behavior and the formation of social capital. To realize this potential, an integrated approach is needed, combining the efforts of the state, business and civil society.*

Ключевые слова: *массовый спорт; общественное здоровье; профилактика; спортивные сообщества; физическая культура; спортивные события.*

Keywords: *mass sports; public health; prevention; sports communities; physical culture; sports events.*

Перед современным обществом остро стоят вызовы, связанные с ухудшением здоровья населения: рост неинфекционных заболеваний, стресс, выгорание и социальная разобщенность. Однако становится очевидной недостаточность чисто медицинского подхода для их комплексного решения. Медицина борется со следствиями, в то время как ключ к успеху лежит в области причин. Опыт развитых стран однозначно доказывает: профилактика оказывается эффективнее и дешевле лечения.

В этом контексте иначе начинает восприниматься роль физической активности. Массовый спорт и физкультура — это не просто досуг, а мощный инструмент социальной политики, который может одновременно решать несколько

ключевых задач. С одной стороны, это прямая инвестиция в здоровье нации, снижающая нагрузку на систему здравоохранения. С другой – это действенный механизм социализации, способный укреплять общественные связи, формировать здоровые ценности и улучшать качество жизни людей.

Актуальность исследования заключается в анализе спорта как многофункционального ресурса, способного дать системный ответ на современные социальные и медицинские вызовы.

Для системного изучения данного феномена требуется четкое определение терминологического аппарата. В рамках исследования под «массовым спортом» понимаются организованные либо самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда. «Физическая культура» - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Это отличает их от «спорта высших достижений», где демонстрируется часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных всероссийских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях. Категория «общественное здоровье» трактуется здесь как интегральный показатель, отражающий не только физическое состояние популяции, но и ее социальное благополучие и функциональные возможности.

Многоаспектность предмета исследования обуславливает необходимость применения междисциплинарного подхода, синтезирующего методологический аппарат нескольких научных направлений. Социология здоровья представляет оптику для анализа физической активности как социально обусловленной практики [1]. Экономика спорта фокусируется на оценке материально эффективности соответствующих инвестиций [2]. А теория социального капитала дает ключ к интерпретации спортивных сообществ как платформ для генерации гражданской солидарности [3]. Совместное использование этих подходов позволяет всесторонне изучить роль массового спорта.

Переходя от теоретических оснований к практическому анализу, рассмотрим, каким образом массовый спорт реализует свой потенциал в решении конкретных социальных задач.

1. Социализация и профилактика девиантного поведения.

Спортивные практики зарекомендовали себя как мощное средство против деструктивного досуга. Для молодежи занятия в секциях – это не просто тренировки, а полноценный инструмент социализации, воспитывающий здоровые привычки и снижающий интерес к психоактивными веществам. Организован-

ный спорт выполняет роль социального стабилизатора: он дисциплинирует, направляет энергию подростков в конструктивное русло и тем самым способствует снижению преступности [4]. Также именно спортивные сообщества успешно решают задачу интеграции мигрантов и маргинальных групп, предоставляя им нейтральную территорию для диалога и сближения.

2. Укрепление социального капитала и общественной сплоченности.

Массовый спорт вносит неоценимый вклад в формирование и укрепление социальных связей. Такие локальные инициативы, как добровольные футбольные команды или беговые и велоклубы, трансформируются в настоящие центры притяжения, порождая новые сообщества на базе общих увлечений и принципов. Особую ценность представляет уникальная способность спортивной площадки стирать социальные границы: здесь личные достижения и уважение к сопернику часто значат больше, чем общественное положение или происхождение. Еще одним скрепляющим звеном становится волонтерская деятельность вокруг спортивных событий, которая воспитывает в людях в гражданскую сознательность и чувство коллективной ответственности за общее дело.

3. Формирование человеческого капитала.

Регулярная спортивная активность вносит весомый вклад в развитие человеческого капитала, что проявляется как на индивидуальном, так и на общественном уровне. Она служит эффективным инструментом для формирования гибких навыков (soft skills), среди которых – умение работать в команде, лидерские качества, эмоциональный интеллект и стратегическое планирование. Приобретенные компетенции напрямую усиливают профессиональный потенциал личности, что ведет к росту производительности и сокращению не выходов на работу. Благодаря этому вложения в развитие массового спорта демонстрируют экономическую обоснованность, выступая катализатором роста качества трудовых ресурсов страны [5].

Параллельно с решением социальных задач, массовый спорт демонстрирует высокую эффективность в качестве инструмента укрепления общественного здоровья, воздействию как на физическое, так и на ментальное благополучие населения.

1. Снижение заболеваемости и профилактика неинфекционных заболеваний.

Регулярная физическая активность служит эффективным инструментом первичной профилактики наиболее распространенных неинфекционных заболеваний. Систематические тренировки:

- помогают поддерживать энергетический баланс организму, играя ключевую роль в предупреждении и комплексном лечении избыточного веса;
- улучшают чувствительность клеток к инсулину, что является важным фактором снижения вероятности возникновения сахарного диабета 2-го типа;

- благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему, а именно оптимизируют липидный состав крови, стабилизируют артериальное давление и повышают работоспособность сердечной мышцы;
- активизируют процесс насыщения костей минеральными веществами, что замедляет возрастное снижение плотности костной ткани и развитие остеопороза.

2. Укрепление психического здоровья.

Роль спорта в поддержании ментального благополучия не менее значима, чем его вклад в физическое здоровье. Дозированные физические нагрузки:

- активизируют синтез эндорфинов и ключевых нейромедиаторов (серотонина, дофамина), способствуя снижению нервного напряжения, уменьшение тревожности и проявлений депрессивных состояний. Этот естественный механизм работает как природный антидепрессант, не создающий фармакологической нагрузки на организм;
- повышают эффективность когнитивных процессов - улучшают память, концентрацию и скорость мышления - благодаря оптимизации мозгового кровообращения и стимуляции образования новых нейронных связей;
- стабилизируют структуру ночного отдыха, делая сон более глубоким и продолжительным за счет продления медленных фаз, что особенно важно для нервной системы [6].

Для полноценной реализации потенциала массового спорта требуется комплексный подход, объединяющую усилия ключевых институтов общества.

Определяющая роль в этом процессе принадлежит государству. Именно оно формирует базовые условия через создание доступной инфраструктуры - строительство и модернизацию парков, велодорожек и спортивных комплексов. Важным инструментом выступает финансирование целевых программ, таких как «ГТО», а также развитие нормативной базы и предоставление налоговых льгот для спортивных организаций.

Существенный вклад вносит и бизнес-сектор, действуя в рамках корпоративной социальной ответственности. Компании внедряют различные оздоровительные программы и организуют спортивные мероприятия для укрепления здоровья сотрудников и командного духа. Кроме того, спонсорская поддержка массовых стартов, таких как марафоны и городские забеги, делает их доступными для широкой аудитории.

Немаловажна роль некоммерческого сектора и местных сообществ, которые выступают драйверами локальных инициатив. Они развивают районные спортивные клубы, создавая среду для регулярных занятий, а также реализуют проекты через инициативное бюджетирование, позволяющее жителям напрямую влиять на обустройство спортивных объектов у вас своих районах.

Завершающим элементом этой системы является комплексная информационная поддержка. Активное участие СМИ, блогеров и публичных лиц в по-

пуляризации здорового образа жизни формирует новую социальную норму - моду на спортивную активность.

Массовый спорт доказывает свою эффективность как многофункциональный инструмент решения ключевых социальных задач. Он одновременно укрепляет физическое и ментальное здоровье населения, способствует социализации и формированию человеческого капитала, укрепляет общественные связи. Для реализации этого потенциала необходимы согласованные действия государства, бизнеса и гражданского общества, поскольку инвестиции в массовый спорт являются стратегическими вложениями в будущее развитие страны.

Литература

1. *Антонова Н. Л. Социология здоровья как перспективная отрасль социологической науки // Образование и наука. 2004. № 3. URL: https://cyberleninka.ru /article/n/sotsiologiya-zdorovya-kak-perspektivnaya-otrasl-sotsiologicheskoy-nauki (дата обращения: 01.10.2025).*
2. *Савельева О. В., Изенева А. Г. Экономика спорта и спортивный бизнес // Форум молодых ученых. 2018. № 12-3 (28). URL: https://cyberleninka.ru /article/n/ekonomika-sporta-i-sportivnyy-biznes (дата обращения: 01.10.2025).*
3. *Заиченко Л. И., Медведев Я. В., Панфилова Л. Г. Теория социального капитала и ее применение в практике образовательных систем // ЧиО. 2019. № 4 (61). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sotsialnogo-kapitala-i-ee-primenenie-v-praktike-obrazovatelnyh-sistem (дата обращения: 02.10.2025).*
4. *Минахметова А. З., Пьянова Е. Н. Физическая культура как фактор преодоления деструктивного поведения современной молодежи // ТиПФК. 2020. № 6. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-preodoleniya-destruktivnogo-povedeniya-sovremennoy-molodezhi (дата обращения: 03.10.2025).*
5. *Болозин А. А. Массовый спорт и его значение для современной российской молодёжи // Гуманитарий Юга России. 2018. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article /n/massovyy-sport-i-ego-znachenie-dlya-sovremennoy-rossiyskoy-molodyozhi (дата обращения: 05.10.2025).*
6. *Мельникова О. Ф. Массовый спорт как фактор оздоровления и формирования здорового образа жизни населения // Science Time. 2017. № 5 (41). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-kak-faktor-ozdorovleniya-i-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-naseleniya (дата обращения: 06.10.2025).*

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПРИ СКОЛИОЗЕ

EXERCISE FOR SCOLIOSIS

Мелихова Полина Олеговна
студент
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Melikhova Polina Olegovna
student,
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA,
Volgograd, Russia

Инёв Михаил Александрович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС,
г. Волгоград, Россия
Inev Mikhail Alexandrovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA,
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются виды и степени сколиоза. Анализируется их влияние на жизнь человека и физические упражнения, которые остаются доступными в связи с ними. Особое внимание уделено таким рекомендуемым видам активности при сколиозе, как лечебная физическая культура и ее виды, плавание и ходьба. Также рассматриваются виды активностей, которые не рекомендуются для осуществления людьми со сколиозом.*

Abstract. *This article examines the types and degrees of scoliosis. It analyzes their impact on a person's life and the physical exercises that remain available due to them. Particular attention is paid to recommended activities for scoliosis, such as therapeutic exercise and its types, swimming, and walking. It also discusses activities that are not recommended for people with scoliosis.*

Ключевые слова: *сколиоз; лечебная физическая культура; физическая активность при сколиозе; лечебное плавание; ходьба при сколиозе.*

Keywords: *scoliosis; therapeutic physical training; physical activity for scoliosis; therapeutic swimming; walking for scoliosis.*

Сколиоз является боковым искривлением позвоночника. Сколиоз - одна из самых распространённых болезней на нашей планете [4, с. 1253].

Выделяют три вида сколиоза: s-образный, c-образный и z-образный [3, с. 1073].

В рамках прогрессирования данного заболевания мы можем отметить существование четырех степеней сколиоза: до 10 градусов, в пределах 11-25 градусов, от 26 до 50 градусов, а также свыше 50 градусов [2, с. 2-3].

Каждая из этих стадий состояния позвоночника человека по-разному влияет на его жизнь. Если при первой какие-либо ограничения в физической активности минимальны, или практически отсутствуют, то при четвертой, напротив, появляются значительные затруднения при выполнении физических упражнений.

При наличии сколиоза необходимо обращаться за медицинскими рекомендациями о доступных физических занятиях на данном этапе заболевания, в целях недопущения ухудшения ситуации.

Занятие физической активностью при сколиозе должны быть направлены на:

1) улучшение осанки;
2) укрепление мышечного корсета;
3) снижение болевых ощущений при их наличии.

Рекомендуемые виды активности при сколиозе:

1) лечебная физическая культура;
2) плавание;
3) ходьба.

Рассмотрим каждый из видов активностей подробнее.

Лечебная физическая культура является одним из лучших методов лечения сколиоза. [1, с. 160]

Комплекс упражнений в рамках лечебной физической культуры назначается специалистом в этой области медицины. Значимость контроля за его выполнением переоценить невозможно. Самостоятельное выполнение упражнений, не имеющих доказанную эффективность, либо не подходящих под индивидуальное состояние позвоночника человека, может оказаться бесполезным или даже опасным для здоровья. Обычно назначают выполнение в течение 30-60 минут ежедневно, в зависимости от степени тяжести сколиоза.

При лечебной физической культуре главным принципов является то, что упражнения выполняются в выпуклую сторону деформации [5, с. 352].

Также принципами являются:

1) необходимость начинать комплекс с разминки, чтобы подготовить свой организм к физической нагрузке и избежать риска травм;

2) регулярность занятий в соответствии с медицинскими рекомендациями;

3) контроль за самочувствием человека, занимающегося лечебной физической культурой;

4) обязательность своевременной корректировки комплекса со стороны специалиста.

Одной из разновидностей лечебной физической культуры может являться Шрот-терапия. Она была разработана Катариной Шрот в 1920-х годах. Ее суть заключается в том, что она основана на асимметричном дыхании, направленном на выпуклые и вогнутые участки позвоночника, что помогает корректировать искривление позвоночника и улучшить общее состояние. Главной целью является остановка прогрессирования сколиоза. При этом, для каждого типа сколиоза имеются свои устойчивые комбинации признаков, симптомов и результатов исследований лечения.

Другой разновидностью является метод SEAS. Эту систему лечебной физической культуры разработали итальянские специалисты в 1978 году. Целью данного метода является укрепление мышечного корсета и стабилизация позвоночника. По своей сути он является научно обоснованной гимнастикой, помогающей улучшить контроль над осанкой пациента.

Улучшения, наблюдаемые у людей, выполняющие физические упражнения по методикам Шрот и SEAS:

1) стабилизация и коррекция искривления позвоночника;
2) улучшение осанки и эстетики тела;
3) укрепление мышечного корсета;
4) уменьшение боли и последующее улучшение качества жизни пациента.

Рассмотрим более подробно плавание как вид физической активности при сколиозе.

Плавание укрепляет мышцы спины, что препятствует ухудшению сколиоза, также улучшается координация и снижается нагрузка на позвоночник и суставы. Все вышеперечисленное оказывает положительное воздействие на нынешнее состояние позвоночника.

Принципы при плавании со сколиозом:

1) необходимо избегать ассиметричных движений (особенно при сколиозе 1 степени), так как они могут ухудшить состояние;
2) следует держать плечи и тело параллельно воде;
3) важно, чтобы нагрузка на мышцы распределялась равномерно;
4) необходимо выполнять упражнения в воде под контролем специалиста.

Следует принимать во внимание то, что при третьей и четвертой степенях сколиоза плавание может являться противопоказаниям. Это зависит от индивидуальных особенностей конкретного человека.

Однако исследования доказывают, что плавание способствовало исправлению у обследуемых сколиоза. Таким образом, мы заключаем, что заболевания опорно-двигательного аппарата являются показаниями к проведению лечебного плавания [6, с. 83].

При этом исследователи предупреждают, что заметное улучшение осанки не наступит мгновенно. Это будет требовать значительных вложений ресурсов

(в первую очередь – временных) со стороны самого человека, а также необходимости обратиться к грамотному специалисту, разбирающемся в этом заболевании. Улучшения появятся при регулярном посещении бассейна [7, с. 274].

Говоря о ходьбе, как о виде физической активности при сколиозе, необходимо в первую очередь обратить внимание на скандинавскую ходьбу. Скандинавская ходьба дает симметричную нагрузку на обе стороны тела и укрепляет мышцы спины, что, как уже было сказано ранее, необходимо при лечении сколиоза.

Также при сколиозе могут быть полезны ходьба на четвереньках и ходьба на полусогнутых ногах.

Перед любым видом ходьбы делают разминку. Необходимо увеличивать нагрузку постепенно, начиная с малых дистанций. Для достижения улучшений будет полезно соблюдать регулярность занятий и выполнять их плавно, без рывков и иных резких движений. Также следует избегать ассиметричных упражнений.

Следует также рассмотреть виды активности, которые не рекомендуется осуществлять при сколиозе:

1) ассиметричные виды спорта, создающие одностороннюю нагрузку на тело (теннис, гольф);

2) виды спорта, создающие ударную нагрузку на позвоночник (бег, прыжки);

3) виды спорта, в которых необходимо держать спину в согнутом состоянии (велоспорт);

4) виды активности, в которых происходят частые сгибания и прогибы в позвоночнике (спортивная и художественная гимнастика).

Основными причинами данных ограничений являются несимметричное развитие мышц (что сделает мышечный корсет еще более несбалансированным), риск травм уже ослабленного позвоночника, а также неравномерная нагрузка (может привести к последующему ухудшению деформации позвоночника).

Подводя итоги, мы можем сделать следующие выводы:

1) любые физические упражнения при сколиозе необходимо выполнять с осторожностью;

2) при выполнении упражнений нужно непрерывно оценивать состояние организма, не допускать возникновения боли;

3) для подбора правильных упражнений для каждого отдельного случая необходима консультация со специалистом.

Литература

1. Аливердиева М. С., Демьянова Л. М., Смирнова О. С. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии // Психология и педагогика: методика и про-

блемы практического применения. 2016. №54. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/lfk-pri-narusheniyah-osanki-skoliozah-i-ploskostopii (дата обращения: 11.10.2025).

2. Гончарова Анастасия Алексеевна, Федорова Наталья Петровна СКОЛИОЗ И МЕТОДЫ БОРЬБЫ С НИМ // E-Scio. 2022. № 10 (73). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-i-metody-borby-s-nim (дата обращения: 11.10.2025).

3. Дьяченко А. В., Брюхачев Е. Н. Причины возникновения сколиоза и влияние болезни на организм человека // Вестник науки. 2023. № 11 (68). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-vozniknoveniya-skolioza-i-vliyanie-bolezni-na-organizm-cheloveka (дата обращения: 11.10.2025).

4. Дьяченко А. В., Скотникова Л. Н. Сколиоз. влияние болезни на организм человека и помощь спорта при борьбе с болезнью // Вестник науки. 2024. № 11 (80). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/skolioz-vliyanie-bolezni-na-organizm-cheloveka-i-pomosch-sporta-pri-borbe-s-boleznyu (дата обращения: 12.10.2025).

5. Зинченко Д. С. Занятие физическими упражнениями при сколиозе // Форум молодых ученых. 2021. № 6 (58). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatie-fizicheskimi-uprazhneniyami-pri-skolioze (дата обращения: 11.10.2025).

6. Родзинский И. Ю., Родзинская Е. М. Роль плавания в лечебно-оздоровительном процессе // CardioСоматика. 2013. №S1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-plavaniya-v-lechebno-ozdorovitelnom-protsesse (дата обращения: 11.10.2025).

7. Савко Э. И., Зернова Т. В. Осанка и роль плавания в ее восстановлении // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osanka-i-rol-plavaniya-v-ee-vosstanovlenii (дата обращения: 11.10.2025).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

PHYSICAL TRAINING AS AN ELEMENT OF DISEASE PREVENTION

Смоляков Данил Андреевич
преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Smolyakov Danil Andreevich
lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье всесторонне рассматривается влияние физической подготовки, как элемента профилактики отдельных заболеваний, на здоровье человека. В ходе проведенного исследования делается соответствующий вывод о необходимости соблюдения здорового образа жизни и приемлемого уровня физической активности для поддержания оптимального уровня физического и психоэмоционального состояния организма.*

Abstract. *The article comprehensively examines the impact of physical training as an element of disease prevention on human health. Based on the research findings, it is concluded that maintaining a healthy lifestyle and an appropriate level of physical activity is essential for optimal physical and mental well-being.*

Ключевые слова*: физическая подготовка; физическая активность; здоровье; профилактика заболеваний; организм человека.*

Keywords*: physical training; physical activity; health; disease prevention; human body.*

На протяжении долгих лет физическая подготовка и ее влияние на организм и здоровье человека является предметом научных дискуссий и представляет важную область для исследований. В условиях современного общества данная тема не перестает терять своей актуальности, поскольку нормой становится малоподвижный образ жизни, и в этой связи все больше и больше людей страдают от различных заболеваний, поводом для которых становится как раз-таки недостаток физических нагрузок: ожирение, заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, диабет и др. Именно поэтому активные физические занятия являются необходимым элементом для укрепления организма и поддержания здоровья, а регулярные занятия спортом способом снижения возможности получения заболеваний,

сопряженных с сердечно-сосудистой системой, нарушением обмена веществ и прочих [1].

Под здоровьем человека понимается нормальное функционирование организма в физическом, психологическом и социальном аспекте [2]. В этой связи нельзя не согласиться с мнением, что физическая подготовка является одним из важнейших элементов жизни человека, поскольку она помогает не только поддерживать хорошее физическое состояние организма, но и способствует улучшению психоневрологического и психологического состояния, а также повышает авторитет и уважение среди коллег и сверстников, ведь в современном Российском обществе здоровый образ жизни и занятия спортом набирают все большую и большую популярность.

Достаточно сильно сократилось количество шагов в день, совершаемых людьми – с 10 тысяч до 4,6 тысяч, что в первую очередь связано с использованием транспорта, вместо прогулок пешком и использованием лифта, вместо подъема по лестнице. Данные изменения могут создать большую угрозу для здоровья общества. Однако, как бы парадоксально это не звучало, недостаток физической активности не обязательно восполнять именно спортом. Для улучшения состояния своего здоровья достаточно совершать небольшие прогулки, заниматься зарядкой по утрам или гимнастикой. При этом данные действия не требуют значительных временных затрат, но даже от самых минимальных физических нагрузок будет намного больше пользы, чем при отсутствии физической активности вообще. Именно такими небольшими шагами человек может достичь успеха в будущем. Добавление различных физических упражнений в жизнь поможет человеку поддерживать свое здоровье в нормальном состоянии. Рекомендуется начинать день с небольшой зарядки, которая будет включать в себя простые упражнения (например, растяжку и приседания), а по продолжительности составлять 10-15 минут.

Регулярные физические нагрузки улучшают качество жизни людей, однако для достижения наиболее лучших результатов нужно учитывать индивидуальные особенности, к которым мы можем отнести: возраст, массу тела, наличие каких-либо хронических заболеваний или иных факторов, сказывающихся на состоянии здоровья, а также личные предпочтения человека. Данные особенности помогают подобрать для каждого наиболее оптимальный вид физической активности, а также интенсивность и продолжительность тренировок.

Именно индивидуальные программы тренировок способствуют более лучшей адаптации тренировочного процесса к потребностям различных групп населения. Особого внимания заслуживает вопрос возрастных изменений. Работники старше 40 лет часто сталкиваются с естественным снижением физических возможностей, что может привести к снижению уровня работоспособности, а порой и к профессиональной непригодности. Однако, как показывает практика, систематические занятия физической подготовкой позволяют не только

компенсировать возрастные изменения, но и поддерживать высокий уровень работоспособности.

Для достижения наибольшей пользы от занятий физической подготовкой разным возрастным группам населения следует придерживаться определенных рекомендаций:

- Для пожилых людей следует подобрать спокойные виды активности: ходьба, гимнастика, и т.д. Данные виды занятий способствуют поддержанию функциональной подвижности, укреплению мышц, повышению гибкости.
- Взрослым следует заниматься разнообразными видами физической активности, направленных на развитие основных физических качеств человека – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Рекомендуется уделять физической подготовке 75-150 минут в неделю, стараясь распределять нагрузку равномерно и без больших перерывов, сочетая при этом как аэробные, так и анаэробные тренировки.
- Детям и подросткам также необходимо подбирать те виды физической активности, которые не только будут развивать основные физические качества, но и будут интересны самому ребенку. Здесь особую роль играют командные игры, поскольку они позволяют ребенку не только развивать физические характеристики, но и повышать уровень социализации и умение работать в команде.

Следует отметить, что проблема недостатка физических нагрузок чаще всего наблюдается среди офисных работников, так как они почти все свое рабочее время проводят в сидячем положении, а когда возвращаются домой, то очень часто активному отдыху (прогулка или пробежка, занятие йогой и т.п.) предпочитают пассивный (просмотр телевизора лежа на диване, игры в компьютер, скроллинг в различных социальных сетях). Именно данная группа людей больше всего подвержена развитию таких серьезных заболеваний как: ожирение, ишемическая болезнь сердца и гипертония, которые и являются следствием малоподвижного образа жизни.

Решение проблемы недостатка для указанной категории граждан вполне простое – добираться до работы и до дома пешком, использовать лестницу вместо лифта, повысить количество прогулок на свежем воздухе. Данные виды физической активности могут значительно повлиять на состояние здоровья человека, а эффект внедрения такого метода скажется на улучшении качества жизни граждан. В области профилактики заболеваний, физическая подготовка является эффективным методом для поддержания здоровья и предупреждения развития новых заболеваний, поскольку именно физические нагрузки помогают человеку поддерживать оптимальную массу тела, улучшать обмен веществ в организме, повышать выносливость и укреплять иммунитет.

Также физические нагрузки положительно влияют на психоэмоциональное состояние человека, поскольку они являются источником борьбы со стрессом и позволяют снизить вероятность возникновения депрессии, что в свою

очередь крайне актуально для обучающихся, которые продолжительный период времени находятся под влиянием большого объема учебной нагрузки.

Однако нельзя забывать, что одного желания заниматься физической активностью порой бывает недостаточно, и здесь имеет значение уровень развития городской инфраструктуры, который также является одним из ключевых факторов, влияющим на уровень физической активности граждан. Доступность и количество стадионов, тренажерных залов, игровых площадок, физкультурно-оздоровительных комплексов, а также городских парков, скверов, лесопосадок с развитыми системами дорожек или троп, все это играет немаловажную роль. При этом стоит помнить, что у каждого человека есть свои потребности и предпочтения к видам физической активности, в этой связи им необходимы разные строения и сооружения, например: спринтеру – беговая дорожка, оборудованная специальным покрытием, определенной дистанции, с беговыми колодками и соответствующими отметками; пауэрлифтеру – спортивные тренажеры и снаряды; футболисту – игровое поле, с воротами и соответствующими отметками. Но нельзя так же исключать, что кто-то захочет пробежать кросс по парку на свежем воздухе или прогуляться в лесопосадке вдали от городской суеты, в этой связи озелененные территории города также важны, как и спортивные комплексы и сооружения.

При этом хотелось бы отметить, что порой, для постройки и оборудования спортивных сооружений, не требуется значительных трат денежных средств, так в Калининграде под Эстакадным мостом были оборудованы площадки для игры в баскетбол, воркаут зона, зона для занятий йогой и танцами [3]. Благодаря данному нестандартному, но эффективному решению все оказались в плюсе: жители города получили доступные спортивные площадки, на которых можно заниматься в любое время года и в любую погоду, поскольку мост служит крышей для площадок, а администрация города получила спортивное сооружение требующее минимальные траты на обслуживание.

Снижение уровня физической активности, сидячий и малоподвижный образ жизни, все это негативно сказывается на здоровье людей, поскольку физическая форма организма ухудшается, а иммунитет ослабевает, что и приводит к возникновению и развитию заболеваний. На основании чего, мы можем сделать вывод, что формирование потребности в активном образе жизни и осознанного отношения к собственному здоровью может стать решением проблем со здоровьем [4]. Таким образом, физическая подготовка по сей день остаётся важнейшим фактором в профилактике отдельных заболеваний, а активные физические занятия – необходимым элементом для укрепления организма и поддержания здоровья.

Литература

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

2. Пахомов В. И. История бега. Оздоровительный бег как средство поддержания физической формы человека // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 124-132. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737960 (дата обращения: 25.10.2025).

3. Под Эстакадным мостом в Калининграде обустроили больше десяти спортивных площадок // Вести – Калининград : [сайт]. [08.12.2017]. URL: https://vesti-kaliningrad.ru/pod-estakadnym-mostom-v-kaliningrade-obustroili-bolshe-desyati-sportivnyx ploshhadok/?ysclid=mh0fd5 pyzq874567392 (дата обращения 21.10.2025).

4. Кузнецов М. Б. К вопросу о здоровом образе жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 4(40). С. 61-66. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43307944 (дата обращения: 25.10.2025).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

SPORTS GAMES IN THE SPORTS EDUCATION SYSTEM

Павлова Ирина Денисовна
студент
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Pavlova Irina Denisovna
student
Volgograd Institute of Management branch of RANEP
Volgograd, Russia
Инёв Михаил Александрович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградского института управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Inev Mikhail Alexandrovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA,
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются спортивные игры как важнейший компонент системы спортивного образования. Анализируется их роль в формировании физических и психологических качеств обучающихся, а также в воспитании командного духа и лидерских качеств. Особое внимание уделено интеграции спортивных игр в образовательные программы, современным методикам обучения и использованию игровых технологий в тренировочном процессе. Обосновывается необходимость системного подхода к преподаванию спортивных игр на всех уровнях спортивной подготовки.*

Abstract. *The article considers sports games as an essential component of the sports education system. Their role in the formation of physical and psychological qualities of students, as well as in fostering team spirit and leadership qualities is analyzed. Special attention is paid to the integration of sports games into educational programs, modern teaching methods and the use of gaming technologies in the training process. The necessity of a systematic approach to the teaching of sports games at all levels of sports training is substantiated.*

Ключевые слова: *спортивные игры; спортивное образование; физическая подготовка; игровые технологии; методика обучения; командные виды спорта; воспитание; физическая культура.*

Keywords: *sports games; sports education; physical training; game technologies; teaching methods; team sports; education; physical culture.*

Малоподвижный образ жизни в настоящее время всё чаще заставляет задумываться о значимости физических нагрузок. Увеличение числа высших

учебных заведение, а соответственно и увеличение студентов, означает, что важно обеспечивать здоровый образ жизни и поддерживать его в дальнейшем. Для этого стоит обратить внимание на интересные подвижные игры, которые подходят не только для профессиональных тренировок, но для занятий по физической культуре в вузе.

Статичный образ жизни является благоприятным фактором, актуализирующим спортивные подвижные игры. Большинство игр направлено на различные виды физической активности, способствующие вовлечению обучающих в активную деятельность. Более того, привлекательность спортивных игр во многом обусловлена их социальными и культурными характеристиками, которые являются привлекательными для студентов, особенно в контексте общения.

Спортивные подвижные игры – самые доступные и эффективные средства воздействия на учащихся при их полной активности. Они способствуют решению таких образовательных задач, как совершенствование и закрепление: умений, которые приобретаются на занятиях гимнастикой, атлетикой; навыков в беге, прыжках, метаниях и т.д.

Игра больше, чем любые другие средства физического воспитания, отвечают потребностям растущего организма, способствуя всестороннему развитию учащегося.

Формирование здорового образа жизни в области физической культуры является значимым аспектом, который в свою очередь участвует в формировании социального опыта.

Спортивные подвижные игры являются одним из важных средств для социализации студентов и воспитания их физических качеств. Во-первых, они могут быть легко адаптированы к любому уровню физической подготовки. Во-вторых, из-за своей социальной природы они могут содействовать формированию различных навыков, таких как командная работа, координация, планирование и так далее [2, с. 550]. Наконец, такие игры могут оказывать позитивный эффект на психическое здоровье студентов и улучшать их настроение.

Спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на функции человека, совершенствования отдельных физических и психических качеств. Занятия такими играми также повышает общую двигательную активность и благоприятно воздействует на протекание психических процессов. [1, с. 160-161]

Игры распределяются:

1) по сложности;
2) двигательному содержанию;
3) степени физической нагрузки;
4) использованию пособий и снарядов;
5) по преимущественному формированию физических качеств.

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные. К элементарным относятся сюжетные и бессюжетные.

Сюжетные игры имеют определённый сюжет и установленные правила, события игры связаны с развитием сюжета и ролью, которую играет обучающийся. Коллективный характер этих игр особенно важен.

Бессюжетные игры включают в себя двигательные задания, в контексте игры, ведущие к достижению обучающимися игровой цели. К такому виду игр можно отнести:

1) игры типа перебежек и ловушек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «казаки-разбойники», «пятнашки»;

2) игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «жмурки», «третий лишний»;

3) игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды);

4) игры с использованием предметов (кегли, мячи) требуют определённых условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очерёдность действий и элемент соревнования);

5) игры-аттракционы – в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоём», «Пол это лава».

К сложным играм относятся спортивные, например, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, волейбол и т.д. Упрощённые правила будут действовать в процессе игры или нет, зависит от группы здоровья обучающихся [3, с. 141].

Подвижные игры также различаются по их двигательному содержанию: бег, ходьба, прыжки, лазание, метание, равновесие и т.д.

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности.

К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

К играм средней подвижности относятся те, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

В классификацию также входят игры с использованием предметом (флажки, ленточки, скакалки, мячи и т.д.) и снарядов (кубы, гимнастическая скамейка и т.д.).

Одной из функций подвижных игр является формирование физических качеств, соответственно можно выделить следующие качества и соответствующие им игры:

— ловкость («эстафета по кругу»);

— быстрота («зайцы и волк»);
— выносливость («Пробеги тихо»);
— сила («Кто раньше дойдёт до ведущего»).

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у обучающихся высокие морально-волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно-важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно начинающих) определённый запас движений.

Разработка и внедрение новых подвижных игр для проведения учебных занятий физической культурой со студентами является актуальной задачей современной педагогической практики. Целью данной деятельности является повышение мотивации, активности и продуктивности образовательного процесса. Учитывая возрастные, физиологические и психологические особенности студентов в возрасте от 17 до 25 лет, подвижные игры должны включать элементы физической нагрузки, соревновательный компонент, командное взаимодействие, креативность и интеллектуальный вызов.

Целями разработки новых подвижных игр являются:

1) повышение интереса студентов к занятиям физической культурой;
2) развитие физических качеств, таких как выносливость, скорость, ловкость и координация движений;
3) формирование навыков командной работы, лидерства и эффективной коммуникации;
4) воспитание дисциплины, ответственности и уважительного отношения к соперникам;
5) адаптация игровых форматов к условиям учебного процесса, включая параметры помещения, доступное оборудование и временные рамки.

Принципы разработки:

1) доступность – игра должна быть понятна и выполнима для студентов с различным уровнем физической подготовки;
2) безопасность – исключение потенциальных рисков травматизма и соблюдение установленных норм техники безопасности;
3) гибкость – возможность модификации правил в зависимости от количества участников и условий проведения (например, использование спортивного зала, открытой площадки или специализированного оборудования);
4) интеграция компетенций – комбинация физической активности с элементами стратегического планирования, логического мышления и быстроты реакции;

5) новизна и высокий уровень интереса – внедрение современных игровых форматов, таких как элементы квестов, эстафетные задания и игровые механики, характерные для жанра «выживания». [5, с. 29-30]

Хотелось бы привести пример новых подвижных игр.

Первая игра «Стратегический мяч»

Целью данной игры является развитие тактического мышления и координационных способностей.

Команды, состоящие из 5 человек, соревнуются в передаче мяча через сетку или линию. Ограничения включают возможность каждого игрока коснуться мяча только один раз перед его передачей, а также необходимость прохождения мяча через определённые контрольные зоны (например, оббежать установленный конус). Побеждает команда, которая набрала 10 баллов. Данная игра сочетает элементы волейбола, баскетбола и тактики.

Вторая игра «Фитнес-эстафета»

Целью данной игры является развитие общей выносливости и силовых качеств.

Команды выполняют круговые упражнения по очереди в течение 1 минуты (отжимание, приседания, бег на месте, удержание планки). За каждое правильно выполненное упражнение начисляется один балл. Также могут вводится дополнительные «бонусные задания», например, как перечисление пять видов спорта на определённую букву за 30 секунд. За такие бонусные задания начисляются 2-4 балла. Данная игра сочетает физическую нагрузку и интеллектуальную активность.

Разработка новых подвижных игр представляет собой не просто обновление учебного контента, а важный шаг к созданию современной, личностно-ориентированной системы спортивного образования. [4, с. 145]

В связи с ростом профессий, которые характеризуются малоподвижным образом жизни, стоит обращать внимание на физические нагрузки, ведь именно они уменьшают вероятность появления различных проблем со здоровьем. Многие врачи и психологи рекомендуют делать утреннюю зарядку, которая в свою очередь будет способствовать поддержанию физической формы человека и его эмоционального фона.

Перестройка занятий по физическому воспитанию в плане их оживления, насыщения более динамичным содержанием сегодня так необходима, ведь перед нами стоит необходимость развивать физические способности обучающихся. Каждый занимающийся должен получать от занятий радость, покидать зал или стадион с удовлетворением и улыбкой.

Литература

1. Зайцева А. А. Студенческие спортивные лиги в системе организации спортивной работы университета // Физическое воспитание и студенческий

спорт. 2023. № 2. С. 158-163. URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/335240 (дата обращения: 21.08.2025).

2. Таштанов М. А., Баймуратов К. К. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами экономического направления на основе преимущественного использования волейбола // Бюллетень науки и практики. 2023. № 5. С. 550-554. URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/336023 (дата обращения: 21.08.2025).

3. Кохан С. Т., Власова С. В. Влияние настольных спортивных игр на формирование мотивации к физической активности студенческой молодёжи // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2022. № 4. С. 140-149. URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/338885 (дата обращения: 21.08.2025).

4. Ермилова А. В. Интенсификация взросления детей, интегрированных в спортивную сферу деятельности, как социальное явление // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Социология. Политология. 2024. № 2. С. 138-146. URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/360401 (дата обращения: 21.08.2025).

5. Деятельность студенческих спортивных лиг как фактор развития массового спорта в России / К. И. Братков, В. А. Гореликов [и др.] // Вестник Российского нового университета. Серия: Человек и общество. 2024. № 1. С. 24-34. URL: https://e.lanbook.com/journal/issue/355688 (дата обращения: 21.08.2025).

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ

SPORTS TOURISM AS A PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IMPROVEMENT TECHNOLOGY FOR ALL CATEGORIES OF THE POPULATION

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. 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 данной статье рассказывается о положительном влиянии в целом какого-либо спорта на физическую и моральную составляющую, состояние здоровья, так как спорт должен являться неотъемлемой частью жизни каждого человека. Также более глубоко рассматривается именно спортивный туризм и его подвиды в рамках занятий спортом и оздоровления для различных категорий граждан независимо от их уровня подготовки, имущественного положения, состояния здоровья и т.д. Выявляются причины по которым некоторые категории населения не имеют возможности при большом желании испробовать себя в данном направлении спорта. Рассматриваются виды туризма, в которых люди при наличии желания могут попробовать свои силы. В целом данный вид активного отдыха набирает наибольшую популярность с каждым годом и требует наиболее глубокого изучения.*

Abstract. *This article discusses the overall positive impact of any sport on physical and mental well-being, as well as health, as sport should be an integral part of every person's life. It also examines sports tourism and its subtypes in the context of sports and wellness for various categories of citizens, regardless of their skill level, financial status, health, etc. It identifies the reasons why some groups of the population are unable to try this sport despite their strong desire. It also examines the types of tourism in which people can try their hand, if they so desire. Overall, this type of active recreation is gaining increasing popularity every year and requires further study.*

Ключевые слова: *туризм; спорт; здоровье; физическая активность; физкультурно-оздоровительные технологии; тренировка; активный отдых; физическая подготовка; досуг; категории граждан.*

Keywords: *tourism; sport; health; physical activity; physical education and health technologies; training; active recreation; physical training; leisure; categories of citizens.*

Занятия спортом крайне необходимы для любых категорий граждан. Речь идёт не о профессиональном спорте или олимпийском спорте высших достижений, а об обычных массовых занятиях спортом, направленных больше на поддержание либо же восстановление здоровья чем на достижение высоких результатов.

К сожалению, уровень людей, заинтересованных спортом довольно низок в современный период по причине тенденции автоматизации всех процессов жизни отдельных лиц и общества в целом и пропаганды постоянного отдыха. Недостаток увлечённости населения в занятиях спортивной деятельностью ведёт к снижению уровня состояния здоровья и повышению смертности.

Физическая активность позволяет поддерживать свое состояние на должном уровне по причине ее влияния на:

- иммунную систему (помощь для организма в борьбе с инфекциями и заболеваниями);
- сердечно-сосудистую систему (снижение артериального давления и уровня холестерина в крови значительно уменьшает возможность наступления инфарктов, инсультов и других сердечных заболеваний);
- кровоснабжение органов и тканей (снижение систолическое и диастолическое давление);
- улучшение настроение и уменьшение стресса (высвобождение в связи с физической активностью химических веществ, например, эндорфинов);
- метаболизм (ускорение метаболизма влечет за собой ускоренное сжигание калорий и как следствие поддержание здорового веса тела и снижение риска появления диабета и метаболических заболеваний);
- сон (здоровый сон способствует повышению внимания и концентрации);
- расширение сосудов и увеличение притока крови к мозгу (обеспечивает клетки мозга достаточным количеством кислорода для эффективной работы, образованию новых нейронных связей и улучшению когнитивных функций, таких как внимание, концентрация, память и мышление) [1].

Кроме того, физическая активность позволяет не только поддерживать должный уровень состояния человека, но и восстанавливать его после получения физических или психологических травм.

Военнослужащие, которые получили временные проблемы с состоянием здоровья при выполнении служебных задач, стремятся как можно скорее вернуться к своим обязанностям. Для ускорения процесса они активно используют физкультурно-оздоровительные технологии, такие как тренировки самостоятельно и с инструктором, выполнение утренней зарядки, занятия в оздоровительных центрах и другие [2].

Физкультурно-оздоровительные технологии – совокупность всех разновидностей осуществления спортивной деятельности, которые направлены на поддержание физического и психологического состояния на нужном уровне,

снижение риска заболеваний и повышение заинтересованности населения в занятиях спортом.

Одной из распространенных физкультурно-оздоровительных технологий, не являющейся инновационной, но за последнее время сильно продвинутой в массы государством, является спортивный туризм. Несмотря на то, что пик своей популярности он получил во второй половине XX века, Правительство постоянно издает нормативно-правовые акты, укрепляющие спортивный туризм в России. Так, в 2018 году была утверждена Концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019-2025 годы)» (с изменениями на 11 июля 2019 года), одобренная распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 мая 2018 года № 872-р, действующая по настоящее время [3]. В 2024 году в Государственной Думе состоялась встреча, ключевым моментом которой стало подписание соглашения о сотрудничестве между Федеральным центром, ответственным за организационно-методическое обеспечение физического воспитания и Федерацией спортивного туризма России. Тогда же был принят проект по развитию спортивного туризма в образовательных организациях. Помимо этого, стороны обсудили способы повышения интереса к спортивному туризму на уроках физической культуры в школах, а также улучшение системы физкультурных мероприятий и соревнований у данной категории граждан [4].

Спортивный туризм неуклонно набирает популярность во всём мире и это обусловлено рядом веских причин. Он не только открывает возможности, чтобы познать новые географические уголки и углубиться в изучение их культур, но также оказывает положительное влияние на здоровье человека, способствуя улучшению физического, эмоционального и интеллектуального состояния.

Активный отдых на природе, известный как спортивный туризм, предполагает преодоление маршрутов различной степенью сложности. Среди популярных направлений выделяют альпинизм, каякинг, треккинг в горох, велотуризм и так далее. Плюсы туризма неоспоримы: он способствует укреплению здоровья, повышению выносливости организма и развитию адаптационных способностей организма.

Среди туризма большее распространение находят следующие виды:

- пешеходный туризм;
- лыжный туризм;
- горный туризм;
- водный туризм (вид туризма, при котором используются суда каркасной, каркасно-надувной, надувной конструкции, самым распространенным из них признан рафт);
- спелеотуризм (вид туризма, при котором проложенный маршрут проходит через пещеры);

- спортивный туризм на транспортных средствах (автомобильный, конный, велосипедный туризм и т.д.);
- подводный туризм (предлагает различные виды активностей, включая дайвинг (ныряние для наблюдения за подводными объектами и обитателями), снорклинг (плавание с маской и трубкой для дыхания), подводную охоту, подводную фотографию и видеосъемку, а также исследование подводных пещер и водных глубин);
- комбинированный туризм (прохождение дистанции реализуется путем разделения маршрута на участки, каждый из которых относится к разным видам туризма);
- экстремальный туризм (объединяет в себя все виды туризма, которые так или иначе связаны с риском, например, маунтинбайкинг – катание на велосипедах по горной местности).

Самым распространенным является пешеходный туризм, который в свою очередь подразделяется на 3 вида. Первым видом является хайкинг (маршрут проходит по четко обозначенным тропам, нередко устанавливаются временные рамки, что увеличивает выносливость участников). Следующий вид – треккинг (многодневный поход, маршрут которого пролегает через горную местность). Последний вид – бэкпэкинг (у участников нет определенного маршрута, конечная точка и маршрут могут свободно меняться в зависимости от пожеланий участников).

Немалая часть населения России считает, что спортивным туризмом способны заниматься лишь некоторые категории людей. Так, например, распространено мнение, что лишь люди юного и среднего возраста могут осуществлять такой вид деятельности. Но этому есть опровержение, так как благодаря своему разнообразию и полезному влиянию на состояние здоровья спортивный туризм подходит для людей всех возрастов. Предусмотрены детские секции, на которых детям прививают любовь к природе и активному досугу, юношеские и взрослые, а также существуют секции по спортивному туризму специально для пенсионеров, где физическая активность имеется на небольшом, но достаточном для улучшения и поддержания уровне, а основной фокус направлен на социальную и культурную интеграцию пенсионеров.

Другое распространенное мнение касается людей с ограниченными возможностями. Действительно, для осуществления активной деятельности многим лицам, принадлежащим такой категории, необходимо учесть много условий. Например, специально-техническое оснащение, присмотр врачей, установленный диетологами рацион питания, а иногда даже определённый маршрут, исключающий наличие аллергенных факторов и др. Из-за этого туризм для данной категории граждан является менее распространённым способом времяпрепровождения. Сложность для людей с ограниченными возможностями обусловлена высокими расходами на обеспечение их комфорта. Вследствие этого, туризм не получил у них широкого распространения. Тем не

менее, наблюдается растущий спрос со стороны граждан с ОВЗ. Статистические данные свидетельствуют о том, что туристы с ограниченной мобильностью составляют значительную часть туристического рынка. Увеличение спроса влечет за собой развитие соответствующих сервисных услуг. В результате, в глобальном масштабе формируется новая целевая группа – туристы с ограниченными возможностями. Следовательно, расширение спектра предложений в туристических компаниях – это лишь вопрос времени.

Многие заинтересованные спортивным туризмом лица, имея желание, все же не решаются принять участие из-за убеждения в его дороговизне. Конечно, стоимость досуга зависит от того, где конкретно и каким способом он будет проходить. Нет сомнений в том, что путешествие по пещерам Камчатки, где необходимо, например, дорогое оборудование будет стоить дороже, чем пеший поход по близлежащим лесам. Но, в любом случае, какой бы способ вы не выбрали, можно быть уверенным, что он принесет множество положительных эмоций.

Принадлежность к определенной профессии или индивидуальные интересы каждого человека также не влияют на возможность заниматься спортивным туризмом. Так, для любителей животных существуют секции конного туризма. Для любителей воды и плавания – секции по водному туризму и т.д.

Таким образом, спортивный туризм является видом спортивного досуга, который подходит всем. Его главными качествами являются: разнообразие направлений, возможность испытать себя, групповая деятельность, познавательность. Он позволяет повысить уровень физической подготовки, выносливости, дает новый массив прикладных знаний и умений, дарит личности нравственное, социальное и культурное воспитание, а главное, принесет незабываемые впечатления для всех его участников. Все это становится причиной того, что спортивный туризм с каждым годом набирает все большую популярность со стороны населения и поддержку со стороны правительства Российской Федерации.

Литература

1. Чернышев С. Г. Современные системы спортивной подготовки в российской федерации как фактор обеспечения здоровья порастающего поколения // Наука-2020. 2025. № 2 (76). С. 19-23. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-sistemy-sportivnoy-podgotovki-v-rossiyskoy-federatsii-kak-faktor-obespecheniya-zdorovya-porastayuschego-pokoleniya (дата обращения: 15.09.2025).

2. Николаев С. А. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Наука-2020. 2025. № 1 (75). С. 111-116. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-mvd-rossii-i-puti-ih-resheniya-1 (дата обращения: 15.09.2025).

3. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL:

https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-istoriya-razvitiya-napravleniya-i-vidy-sovremennost/viewer (Дата обращения: 15.09.2025).

4. Кашина А. П. Туризм для людей с ограниченными возможностями // Наука-2020. 2021 № 4 (49). С. 196-199. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami/viewer (Дата обращения: 15.09.2025).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ГАДЖЕТОВ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

THE IMPACT OF MODERN TECHNOLOGY AND GADGETS TO MOTIVATE PEOPLE TO PLAY SPORTS

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd State Academy of Physical Culture
Volgograd, Russia

Бакумова Яхита Хасанбековна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра педагогики дошкольного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bakumova Yakhita Khasanbekovna
Ph. D., associate professor
department of department of pedagogy of preschool education
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd State Social and Pedagogical University Volgograd, Russia

Аннотация. *Новые технологии внедряются во всё аспекты жизни человека. В современном мире современные электронные устройства и приложения стали неотъемлемой частью повседневной жизни, влияя на различные аспекты поведения и мотивации людей.*

Изучение воздействия технологически современных приборов, в том числе мобильных гаджетов и интерактивных программ, на стремление людей к регулярной физической подготовке стало предметом нашего научного исследования.

Нами был проведен социологический опрос среди молодежи ВГСПУ, целью которого являлось изучение интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом использую современные приложения и гаджеты.

Abstract. *New technologies are being introduced into all aspects of human life. In today's world, modern electronic devices and applications have become an integral part of everyday life, influencing various aspects of people's behavior and motivation. The study of the impact of technologically advanced devices, including mobile gadgets and interactive programs, on people's desire for regular physical training has become the subject of our scientific research. We conducted a sociological survey among the youth of the All-Russian State University of Higher Education, the purpose of which was to study the interest in independent physical education and sports using modern applications and gadgets.*

Ключевые слова: *современные электронные устройства; приложения; физическая культура и спорт; мотивация; активность; опрос.*

Keywords: *modern electronic devices; applications; physical education and sports; motivation; activity; survey.*

Мир технологий действует на все аспекты жизни человека. Технологии помогают нам работать, учиться, делать новые открытия и даже выполнять дела по дому. Точно также технологии влияют и на физическую культуру. Созданные в XXI веке технологии помогают внедрять здоровый образ жизни в привычный уклад [1, 2, 6].

Мотивация – один из главных аспектов физической культуры. Правильная мотивация – это уже половина успеха. Новые технологии, без ведома человека, мотивируют его к занятиям физической культурой и спортом. Каждому из нас попадались рекламы фитнес центров, трансляции матчей и соревнований, реклама умных часов с встроенными приложениями здоровья [3,5].

Чтобы понять какое количество людей подвергается мотивации к занятиям физической культурой и спортом, через новые технологии и медиасферу, мы решили провести анкетирование. В анкетирование участвовало около 70 молодежи очного обучения ВГСПУ. Им задавались следующие вопросы:

1. Часто ли вы видите рекламу о новых приложениях для занятий спортом?
2. Задумывались ли вы о покупке фитнес-браслета или умных часов?
3. Вы когда-нибудь подписывались на фитнес-блогеров?
4. Вы когда-нибудь пользовались приложениями для занятий спортом?
5. Вы когда-нибудь смотрели видео - обучение какому-либо спорту?
6. Подписаны ли вы на фут-блоггеров, которые ведут правильное питание?
7. У вас появлялось желание заняться спортом после рекламы видеотренировки?

8. После просмотра какой-либо хореографии пытались её повторить?

Результаты: более 70% участников опроса ответили положительно на вопросы анкеты. Каждый однажды испытывал мотивацию заняться двигательной активностью после того или иного видео, покупки часов или даже рекламы приложения.

Разработчики гаджетов специально добавляют встроенные приложения здоровья. В большинстве смартфонах имеются следующие встроенные приложения: шагомер, режим сна, режим разминки, режим питья воды. Популярные музыкальны платформы составляют различные тематические подборки. Чаще всего в таких подборках попадается «для занятий спортом» [4].

Каждый человек, имеющий доступ в интернет, сам того не зная попадает под влияние тенденции здорового образа жизни. Около 70% население России начинает здоровый образ жизни, благодаря интернету и гаджетам. Интересно, что же так сильно нас привлекает в подобных видео? Для выяснения этого вопроса проведём социальный опрос и на основе этого сделаем выводы.

Мы задали молодежи следующие вопросы и по результатам собрали статистику:

1. Почему вы решаете испробовать приложения для здоровья и спорта в умных часах?

- интересно испробовать точность измерений. Ответили – 20%
- когда видишь такие приложения, хочется испробовать его, а потом втягиваешься и начинаешь фиксировать. – 35%
- заходя в такое приложение, понимаешь, что хочется что-то поменять в своей жизни, сделать то, что часто откладывал на завтра – 45%

2. Почему вы подписаны на фут-блоггеров пропагандирующие правильное питание?

- глядя на них, хочется попробовать тоже самое – 30%
- со стороны это выглядит легко, быстро и полезно – 20%
- после просмотра видео появляется мотивация сделать тоже самое, что и они- 50%

3. Если у вас в телефоне приложения для занятия спортом? И для чего?

- да, есть. Часто появляется желание заняться спортом, но времени на зал – нет, а приложение отлично заменяет тренера – 70%
- да есть, скачала потому что часто видела в рекламе, стало интересно, почему его так часто рекламируют. Иногда даже пользуюсь – 20%
- нет, такие приложения не скачиваю.

4. Занимались ли вы каким-нибудь спортом после просмотра программы по телевизору, видео? Если да, то, каким.

- Да после просмотра телепередачи решила попробовать новый вид спорта и начала заниматься йогой. Сейчас регулярно занимаюсь, через специальное приложение.

- да, однажды мне попалась статья, как спорт влияет на снижение стресса. После стрессовых ситуаций я стал заниматься бегом. Сейчас это вошло в привычку. На этот вопрос около 80% ответили положительно и всего 20% ответили отрицательно.

Но остаётся вопрос: почему люди так воспринимают информацию из интернета, СМИ и приложений. Мы сделали вывод, что дело в визуализации. Люди видят картинку здоровых, бодрых людей и стремятся добиться того же. Помимо визуализации большое значение имеет звуковое сопровождение, а также слова мотивации и призыва. Часто на различных медиа платформах используют слинги, заставляющие обратить на это внимание. Приложения, блогеры, форумы, телепередачи – влияют на человека через различные психологические аспекты. Например: более яркие цвета больше привлекают внимание, чем серые невзрачные; текст подбирается так, что хочется это смотреть снова и снова, а иногда и задуматься; в приложениях для здоровья преодоление любого порога – маленький рекорд. Разработчики новых устройств таких как, фитнес-часы, умные часы – влияют через брендирование. Для многих именно это является мотивацией для покупки и использования данных устройств.

Стоит сказать, что даже технологии для занятий спорта пагубно влияют на здоровье человека, ведь количество времени проведенного перед экраном гаджетов увеличивается. Поэтому необходимо чувствовать меру во всём, даже, если использование технологий положительно влияет на распространение здорового образа жизни.

Но даже у таких устройств и приложений есть некие барьеры влияния:

1) наличие платных приложений;
2) некоторые упражнения невозможно выполнить без тренера или в домашних условиях;
3) однотипность упражнений на всех уровнях сложности;
4) достаточно проблематично контролировать прогресс тренировок;
5) приложения не подходят для профессиональных спортсменов;
6) после занятий с тренером, тренировки слишком простые;

Таким образом, благодаря легкодоступности в использовании специальных приложений и трекеров у молодежи повышается мотивация к занятиям физической культуры и спортом, повышается активность. При самостоятельной работе приложения могут выступать в качестве фактора, стимулирующего молодежь к соблюдению режима тренировок, питания, отдыха, тренировки рассчитаны на широкую аудиторию, поэтому упражнения и задания предполагают вариативность нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности, возможность фиксировать результаты, наблюдать их динамику, видеть прогресс.

Литература

1. *Андреенко Т. А., Ушаков С. Е., Сафонова А. С. Влияние цифровых технологий на мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у молодежи // Социально-культурные практики в области физической культуры и спорта: сборник материалов Всероссийской с международным участием конференции, Волгоград, 28 марта 2025 года. Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2025. С. 13-16.*
2. *Применение мобильных приложений для занятия физической культурой и спортом / Т. А. Андреенко, М. А. Туровая, Е. В. Казакова, А. В. Смирнова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования: сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Волгоград, 18–19 апреля 2024 года. Волгоград : Волгоградская государственная академия, 2024. С. 15-19.*
3. *Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Туровая М. А. Использование мобильных приложений для повышения мотивации обучающихся к занятиям физической культуры и ведению здорового образа жизни // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры: материалы IX международной научно-практической конференции, Донецк, 17–18 апреля 2024 года. Донецк : Донецкий государственный университет, 2024. С. 187-189.*
4. *Макеева Е. В., Нагайцева И. Ф. Особенности организации занятий по физической культуре у студентов в условиях дистанционного образования // Наука-2020. 2020. № 8 (44). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-zanyatiy-po-fizicheskoy-kulture-u-studentov-v-usloviyah-distantsionnogo-obrazovaniya (дата обращения: 14.10.2025).*
5. *Смирнова Е. И., Сухостав О. А., Матюнина Н. В. Мобильные приложения как средство активизации самостоятельной работы по физической культуре студентов. Вестник Томского государственного университета. 2022. № 474. С. 22-28.*
6. *Самарцев Я. А., Верясова И. Ю. Влияние технологий на физическую активность // Научный Лидер. 2024. № 49(199). С. 134-136.*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ И АКТИВНЫЙ ОТДЫХ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

HEALTH TOURISM AND ACTIVE LEISURE IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

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

Аннотация. *Данная статья посвящена взаимосвязи современной туристской деятельности со физкультурно-оздоровительном сервисом, раскрыты его традиционные составляющие и новые методы оздоровления организма во время курорта. Рассматривается физкультурно-оздоровительный туризм как особое направление в сфере активного отдыха, анализируются его ключевые функции и задачи, а также приводится обзор основных видов и регионов, на которые делает ставку Россия, развивая данный вид рекреационной деятельности.*

Abstract. *This article is devoted to the relationship between modern tourism and physical culture and health services, revealing its traditional components and new methods of improving the body during a resort. The article examines physical culture and health tourism as a special area of active recreation, analyzes its key functions and objectives, and provides an overview of the main types and regions that Russia is focusing on in developing this type of recreational activity.*

Ключевые слова: *туризм; здоровье; физкультура; спорт; отдых; курорт; питание.*

Keywords: *tourism; health; physical education; sports; recreation; resort; and nutrition.*

Физкультурно-оздоровительный туризм в последнее время занимает всё более заметное место в жизни современного общества. Он становится не просто способом организовать досуг, а реальным инструментом сохранения и укрепления здоровья. Прежде всего, данный вид туризма тесно связан с движением, активностью, развитием физических качеств и формированием устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом. Многие выбирают его, стре-

мясь не только избавиться от усталости и стрессов, накопленных в рутинной жизни, но и наполнить своё свободное время насыщенными, полезными эмоциями.

В основе нормативно-правовой базы, регулирующей физкультурно-оздоровительный туризм, лежат федеральные законы. Один из ключевых документов — это Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который определяет понятия, цели и задачи организованной физкультурной деятельности, включая массовый и оздоровительный туризм. Данная сфера пересекается сразу с несколькими направлениями государственного регулирования: спорт, туризм, охрана здоровья, а также обеспечение прав граждан на отдых. В свою очередь, «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» и Федеральный закон «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» формируют правовую платформу для взаимодействия государственных структур, коммерческих организаций и участников туристических программ.

Говоря о функциях, физкультурно-оздоровительный туризм выполняет сразу несколько задач. На первый план выходит, конечно, физическое оздоровление — регулярные нагрузки на свежем воздухе способствуют гармоничному развитию организма, улучшают работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Вторая немаловажная задача — профилактика хронических заболеваний, чему также способствует активность в естественных природных условиях. Не стоит забывать и о социальной функции: коллективные походы, велопрогулки или лыжные маршруты помогают укреплять чувство взаимопомощи, формируют навыки коммуникации и учат работать в команде. Кроме того, существует образовательная составляющая: путешествия по историческим тропам, маршрутам национальных парков и особо охраняемых территорий повышают уровень экологической грамотности и расширяют кругозор участников [1].

На сегодняшний день интерес к физкультурно-оздоровительному туризму находится на волне популярности: число людей, которые взяли ответственность за собственное здоровье, год от года только увеличивается. Средства массовой информации, в том числе и социальные сети, неустанно продвигают идеи спорта и здорового образа жизни, причём делают это в самых разных формах и на самых разных площадках.

За последние годы в разных регионах России строятся новые спортивные и развивающие площадки: также их реконструируют для детей и подростков, чтобы каждый мог выбрать занятие по душе. Это открывает дорогу целому новому направлению в сфере туризма, когда владельцы гостиниц и туристических комплексов стремятся внедрить в свой бизнес элементы физкультурно-оздоровительной активности, доступные программы для укрепления здоровья, а иногда и целые концепции активного отпуска. Для примера, на побережьях Краснодарского края можно встретить настоящие экскурсии, адресованные

людям старшего возраста, под названием «активное долголетие». Спрос на такие туры оказался настолько высоким, что некоторое время им даже сопутствовал дефицит мест [2].

Появление подобных запросов вызвало и новую волну профессионального интереса – фитнес-тренеры, специалисты по физической культуре начали проходить переподготовку, чтобы соответствовать специфике оздоровительного туризма. В образовательных программах значимое место занимает изучение различных технологий проведения фитнес-туров или йога-туров, предполагающих не только освоение теоретических знаний, но и полноценное погружение в практику, позволяющее каждому участнику открыть для себя новые возможности работы с телом. Не менее популярны и танцевальные туры, в которых каждый желающий сможет не только познакомиться с искусством танца, но и, находясь в кругу единомышленников, повысить своё мастерство или просто получить новые эмоции от совместного творчества.

Интересно отметить, что сама идея такого рода путешествий, известных на Западе как фитнес-туры, в России до недавнего времени оставалась практически неосвоенной. Между тем, они предлагают совершенно иной взгляд на то, как может быть устроен отдых, и в чём заключается его польза. С одной стороны, фитнес-тур способен заменить традиционный пляжный отпуск, при этом человек не только наслаждается природными пейзажами, но и укрепляет собственное здоровье, восстанавливается психологически, а иногда и решает хронические проблемы самочувствия. Достаточно один раз поучаствовать в хорошо продуманном оздоровительном туре, чтобы почувствовать, как укрепляется физическая форма, улучшается работа сердца и дыхательной системы, появляется масса практических навыков, связанных с правильной организацией физических занятий и контроля за своим состоянием. Нельзя забывать и о важности психологического эффекта: подобные путешествия способствуют формированию позитивного отношения к жизни, учат радоваться мелочам и обогащают круг общения новыми знакомствами с людьми, которые разделяют схожие интересы [3].

Можно утверждать, что предложение качественных фитнес-туров – продукт с большим потенциалом. При его создании требуется совместная работа профессиональных коллективов спортивных клубов и туристических операторов, ведь только объединённые усилия позволяют создать действительно ценные и востребованные программы. Спрос на такие туры лишь подтверждает: современному человеку всё чаще оказывается необходим именно тот отдых, который позволяет сохранять здоровье и активность, не жертвуя яркими впечатлениями и новым жизненным опытом.

В последние годы в курортных регионах Крыма и Краснодарского края все чаще набирают популярность туры, в которых одним из акцентов становятся занятия SPA-фитнесом и аква-аэробикой. Фитнес-залы уже не ограничиваются только летними санаторно-курортными комплексами. Современные отели не-

зависимо от сезона и специфики курорта стремятся предложить своим гостям доступ к физкультурным тренировкам и оздоровительным программам. Что же касается аква-аэробики, то выбор площадок для занятий также вырос: туристам доступны как бассейны при отелях, так и тренировки прямо на открытой воде – в море, что добавляет атмосферности и ощущений оздоровительного эффекта.

Однако практика таких тренировок требует обязательного учета индивидуальных особенностей туриста. Специалисты всегда проводят предварительную оценку состояния здоровья, чтобы последующая нагрузка, а также программа питания были максимально эффективны и безопасны для каждого участника.

Сегодня физкультурно-оздоровительный комплекс в туризме становится магнитом, который привлекает все более широкую аудиторию. Люди, регулярно занимающиеся спортом, как правило, отличаются развитой инициативностью, легкостью в общении, уверенностью в себе и умением быстро устанавливать контакты. Активный образ жизни способствует укреплению здоровья и делает таких людей менее уязвимыми перед стрессами и изменениями окружающего мира [4].

В современных условиях спортивно-оздоровительный туризм становится значимой самостоятельной составляющей туриндустрии. В этот неустанно развивающийся сегмент входят не только зимние виды спорта, но и активные направления на воде, конные прогулки, а также рыбалка и охота. В регионах России данная сфера также развивается. К примеру, Белгородская региональная общественная организация «Общество охотников и рыболовов» предлагает массу возможностей для так называемой природоохранной охоты, организует занятия по рыболовству, стендовой стрельбе и развивает собаководство.

Все больше мужчин и женщин, а также подростков, осознают необходимость систематических занятий физической культурой; привычка активно двигаться становится неотъемлемой частью повседневной жизни. Наряду с этим развивается и спортивный туризм, предполагающий посещение зрелищных состязаний, профильных семинаров, конгрессов, посвящённых инновациям и исследованиям в спортивной науке.

За рубежом, где природные ресурсы позволяют широко развивать водные виды отдыха, водный туризм существует давно, но именно в последние годы он получил заметное развитие. Возрос интерес к аренде разнообразных судов – моторных катеров, парусных яхт и комбинированных судов. К ключевым элементам этой отрасли можно отнести спортивные порты, инфраструктуру которых развивают как частные, так и государственные компании.

Что касается зимнего направления, то отечественные курорты успешно внедряют катание на горных лыжах, сноуборде, коньках и санях, а также организуют экскурсии на снегоходах. Среди наиболее популярных мест обычно называются Красная Поляна, Домбай, Шерегеш, Лаго-Наки, Владивосток и Хи-

бины. Популярны и такие необычные активности, как купание в проруби. Центрами притяжения становятся современные горнолыжные станции, катки, пункты проката оборудования, а также объекты медицинской поддержки и сервисное сопровождение, включая торговые точки, почтовые отделения и культурные пространства.

Программы физкультурно-оздоровительных туров всегда строятся на индивидуальном подходе. Ключевым элементом является разработка меню и ведение занятий по вопросам рационального питания. Привлекательность таких фитнес-туров во многом определяется и выбором мест проведения: предпочтение отдается районам с теплым умеренным климатом, где солнечная энергия, морской воздух и высокое содержание йода в атмосфере оказывают дополнительное благотворное воздействие на обмен веществ и способствуют достижению быстрых спортивных результатов. Современные путешественники чаще всего выбирают для таких целей побережье Средиземного моря, Египет, Индию или Таиланд, где сочетается высокий уровень сервиса с природными условиями, усиливающими эффект от спортивного отдыха.

Современное туристическое направление, позволяющее путешественникам приезжать вне зависимости от времени года, сегодня обладает рядом характерных требований к организации. Одним из необходимых условий становится наличие в гостинице бассейна, подходящего как для аква-аэробики, так и для других видов активности. Кроме того, требуется специально оборудованное пространство для занятий, за которое отвечает непосредственно руководство отеля.

Не так давно особую популярность начал приобретать такой формат фитнес-туризма, как йога-туры. Йога, признанная эффективным инструментом для раскрытия пластики тела, обретения внутреннего спокойствия и улучшения общего самочувствия, заметно влияет на качество жизни человека. Занятия йогой способствуют обретению гармонии между физическим состоянием, мыслями и эмоциями; при этом они не привязаны ни к времени, ни к месту, что делает этот вид оздоровления особенно гибким. Традиционные направления для глубокой практики йоги — это, прежде всего, Тибет, Индия и Непал, где организуются специализированные поездки с насыщенной программой. Погружение в асаны, бандхи, практики пранаямы, крийи, мудры, медитацию, а также знакомство с философскими аспектах йоги, очищающими техниками и другими элементами позволяет участникам полноценно окунуться в атмосферу самосовершенствования.

Процесс построения индивидуального фитнес-маршрута, будь то тематическая экскурсия или специализированные занятия, также включает предварительную диагностику. Проводится функционально-антропометрическое обследование, чтобы определить, насколько организм готов к ожидаемым физическим нагрузкам. Исходя из полученных данных, подбирается персональная программа питания и корректируется уровень будущих тренировок. Сле-

дует отметить, что подобные туры требуют и определённой психологической установки со стороны участников — здесь не только отдых, но и серьёзная работа над собой. У каждого свои причины: для кого-то это путь к хорошей физической форме, кто-то стремится восстановить здоровье, встретить перемены в жизни, а для других важна возможность похудеть и закрепить новое отношение к телу. Важно, что при соблюдении рекомендаций по питанию, питьевому режиму и тренировкам результаты следуют уже спустя первую неделю: снижается масса тела, улучшается общее состояние, а кожа и тело становятся подтянутее [5].

На территории России физкультурно-оздоровительный туризм развивается в самых разных направлениях. Вариативность форм потрясает: от пеших экспедиций и горных восхождений до велосипедных трасс, лыжных забегов и сплавов по рекам. Эта сфера объединяет и альпинистов, и поклонников скандинавской ходьбы, и просто любителей длительных прогулок на фоне привлекательных пейзажей. Особое место занимает здесь Краснодарский край с его побережьем и предгорьями, Алтай, Карелия и озёрный край Сибири, а также районы Золотого кольца и заповедные леса Подмосковья. Каждый регион предлагает свои уникальные маршруты, адаптированные под потребности как опытных спортсменов, так и новичков, только начинающих знакомство с активным образом жизни. Всё это создаёт мощную инфраструктуру и потенциальную базу для дальнейшего развития туризма, ориентированного на оздоровление и интеграцию активности в повседневность.

Следовательно, физкультурно-оздоровительный туризм и активный отдых становятся неотъемлемой частью культуры здоровья в России, а также универсальным способом позитивного и гармоничного взаимодействия человека с окружающей средой.

Анализируя происходящее в индустрии, можно с уверенностью отметить растущий интерес к отдыху, связанному с заботой о здоровье и активным образом жизни. Фитнес-туры международного уровня становятся естественным и важным компонентом современного туризма, формируя особый класс спортивно-оздоровительных услуг.

Если подводить итог, важно подчеркнуть, что современный туризм являет собой многослойную структуру и выступает одновременно как отрасль национального хозяйства и неотъемлемая часть досуга. В условиях постоянных стрессов, новых учебных планов, интенсивной работы и быстрых перемен, человеку необходим ежегодный полноценный отдых, который не только возвращает физические силы, но и способствует личностному развитию. Фитнес-направления в туризме призваны удовлетворять эти потребности, позволяя отдыхать активно, с пользой для тела и ума, что становится своеобразным ответом на вызовы времени.

Литература

1. Алтунин А. Ю. Личная физическая безопасность сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2024. № 2(32). С. 96-101. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67916592 (дата обращения 31.10.25).

2. Губенков А. О. Роль и место специалистовв психолого-физиологическом сопровождении физической культуры и спорта // Наука-2020. 2024. № 6(73). С. 89-94. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=77086564 (дата обращения 31.10.25).

3. Тихонович М. И. Физическая активность - как важнейшая составляющая жизни и здоровья человека // Наука-2020. 2024. № 5(72). С. 90-96. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=70621732 (дата обращения 31.10.25).

4. Николаев С. А. Проблемы физической подготовки курсантов МВД России и пути их решения // Наука-2020. 2025. № 1(75). С. 111-116. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=82520084 (дата обращения 31.10.25).

5. Савчук Н. А. Физическая культура как средство повышения качества жизни и здоровья человека // Автономия личности. 2024. № 2(32). С. 102-106. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67916593 (дата обращения 31.10.25).

ЭКОНОМИКА ЗДОРОВЬЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНВЕСТИЦИЯ В ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ КАПИТАЛ

HEALTH ECONOMICS: PHYSICAL EDUCATION AS AN INVESTMENT IN HUMAN CAPITAL

Сучилкина Дарья Сергеевна
студент
Кафедра технологии, экономики образования и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Россия, г. Волгоград
Suchilkina Daria Sergeevna
4nd year student
Department of Technology, Economics of Education and Service
Volgograd State Social and Pedagogical University
Russia, Volgograd

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
Кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Россия, г. Волгоград
Lyubov Ivanovna Chufarova
senior lecturer
Department of Physical Culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Russia, Volgograd

Аннотация. *Главной целью для написания данной работы является обзор физического воспитания не как расхода в человеческом капитале, а возможность в него глобальной инвестиции. С позиций экономики рассматривается взаимосвязь между регулярной физической активностью, повышением производительности труда и сокращением экономических потерь, связанных с заболеваемостью и повышения инвалидности среди населения. На основе анализа эмпирических данных и системного подхода доказывается, что вложения в инфраструктуру физической культуры обладают высоким прогрессивным эффектом и являются ключевым фактором обеспечения позитивного экономического роста и социального благополучия.*

Abstract. *The primary goal of this paper is to review physical education not as an expense in human capital, but as a potential global investment. From an economic perspective, the relationship between regular physical activity, increased labor productivity, and the reduction of economic losses associated with illness and disability is examined. Based on an analysis of empirical data and a systems approach, it is demonstrated that*

investments in physical education infrastructure have a significant positive impact and are a key factor in ensuring positive economic growth and social well-being.

Ключевые слова: *физическая культура; человеческий капитал; инвестиции; спорт; развитие; физическое воспитание; график; развитие.*

Keywords: *physical culture; human capital; investment; sport; development; physical education; schedule; development.*

Экономика здоровья представляет собой важную и актуальную область исследования, которая изучает взаимосвязь между состоянием здоровья населения и экономическими показателями. В последние десятилетия наблюдается растущий интерес к вопросам здоровья как к важному компоненту человеческого капитала, который, в свою очередь, является основой для устойчивого экономического роста и развития общества. В данной работе мы сосредоточимся на физическом воспитании как ключевом элементе, способствующем формированию и поддержанию здоровья, а также как на инвестиции в человеческий капитал.

Физическое воспитание как компонент человеческого капитала активно исследуется в рамках экономики здоровья. Изучение показало, что здоровье обеспечивает прочный фундамент для экономической продуктивности, включая трудовую деятельность, уровень доходов и, в конечном счете, социальное развитие регионов. Как утверждает Г. Беккер, здоровье можно рассматривать как актив, который необходимо поддерживать для эффективного функционирования на рынке труда [1, 2].

Взаимосвязь физического воспитания и здоровья является многогранной. Физическая активность не только улучшает физическое состояние, но и способствует лучшему психоэмоциональному состоянию, что в свою очередь может дать положительный эффект на производственные показатели. Основываясь на исследованиях, исследователи указывают на необходимость сосредоточиться на интеграции программ физического воспитания в образовательные системы [3].

Одной из выявленных тенденций является то, что высокое качество здоровья населения, формируемое через физическое воспитание, непосредственно влияет на уровень развития человеческого капитала. Акценты на взаимосвязи здоровья и общего образовательного уровня показывают, что более здоровые индивиды более продуктивны и успешны в учебе, что подтверждает необходимость государственных инвестиций в физическую культуру и спорт [4].

Физическая активность считается одним из важных факторов, оказывающих влияние на здоровье населения. Современные исследования подтверждают ее значимость как для профилактики заболеваний, так и для повышения качества жизни. В то время как многие люди осознают необходимость заниматься физической активностью, статистика свидетельствует о том, что значительная доля населения (51% женщин и 39,2% мужчин) получает недостаточную физическую нагрузку, проводя менее трех часов в неделю на занятиях

спортом. Это ведет к ухудшению здоровья и росту вероятности возникновения различных заболеваний [5].

Таблица 1

Статистика физической активности среди мужчин и женщин

Пол	Доля с недостаточной физической активностью (%)	Предпочитаемые виды активности	Рекомендуемое время физической активности (минут в неделю)	Эффект от физической активности	Рекомендации
Женщины	51	Бег, спортивные игры	150	Укрепление иммунной системы, снижение уровня стресса	Выбор активности в зависимости от уровня физической формы
Мужчины	39.2	Волейбол, футбол	150	Улучшение кардиореспираторной функции	Увлечься командными играми для повышения общения

Разнообразие видов физической активности также играет ключевую роль в поддержании здоровья. Среди женщин наибольшей популярностью пользуются бег и спортивные игры, в то время как мужчины чаще отдают предпочтение волейболу и футболу. Эти предпочтения имеют свое значение, поскольку разные типы физической активности дают разные эффекты: например, бег способствует улучшению кардиореспираторной функции, тогда как спортивные игры развивают коммуникацию и командный дух. В целом наблюдается положительное влияние физической активности на здоровье многогранно. Она способствует укреплению иммунной системы, снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие. Вероятность развития хронических заболеваний, таких как диабет и сердечно-сосудистые расстройства, снижается при регулярных физических нагрузка. По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), физическая активность является одним из наиболее эффективных средств профилактики заболеваний и укрепления здоровья [6].

К сожалению, с увеличением урбанизации и изменения образа жизни наблюдается снижение уровня физической активности среди населения. Нужно отметить, что малоподвижный образ жизни, в сочетании с экологическими

факторами и нарушениями питания, негативно сказывается на здоровье людей и повышает риск заболеваний, таких как ожирение и нарушения обмена веществ. Обострение проблем с экосистемой также вносит свою лепту в ухудшение состояния здоровья.

Несмотря на вышеперечисленные проблемы, существуют разнообразные формы физической активности, которые могут быть адаптированы под различные жизненные обстоятельства и уровни физических возможностей. Важно осознавать, что даже минимальные изменения в уровне физической активности могут оказать значительное позитивное влияние на здоровье. Исследования показывают, что для достижения оздоровительного эффекта достаточно уделять физической активности 150 минут в неделю на умеренной интенсивности. Соответственно, необходимо увеличивать внедрение культуры физической активности через программы физического воспитания и доступ к спортивной инфраструктуре, что позволит большему числу людей принимать участие в регулярной физической активности и, как следствие, улучшать свое здоровье и качество жизни [5].

Также стоит выделить преимущества данного вида инвестирования в человеческий капитал: Физическая культура влияет на уровень стресса, повышая общее психическое благополучие и уменьшая тревожность; Создание здорового образа жизни и укрепление здоровья, что, в свою очередь, увеличивает возможности для участия в общественной жизни; Укрепление социальных связей и поддержание командного духа; Занятия спортом способствуют формированию у молодежи активных жизненных позиций, что позитивно сказывается на обществе в целом, так как формирует более ответственных и граждански активных граждан.

Несмотря на то, что существует множество различных видам спортивной деятельности, процент детей, занимающихся спортом, вызывает обеспокоенность. Исследования показывают, что родители часто стремятся к общей физической активности, оставаясь равнодушными к спортивным успехам их детей. Этот подход рискует снизить заинтересованность детей к занятиям физической культурой, более того, уровень активности не зависит от наличия спортивных секций или инфраструктуры в регионе, что подчеркивает важность социальных факторов при формировании интереса к физической активности [7].

Данные опросов среди родителей показывают, что многие считают, что для подрастающего поколения необходима система физического воспитания, которая нацелена не только на создание чемпионов, но и на формирование здорового образа жизни как важнейшего элемента воспитания детей [8].

Это доказывает, что текущее состояние физического воспитания в России требует пересмотра подходов как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны родителей. Совершенствование образовательных практик, основанных на современных методах и инструментах физической активности,

важно для построения системы, способной формировать здоровое поколение, готовое принимать дипломы не только в учебе, но и в спорте.

Рассмотрим участие государства в развитии данной сферы. Государственная политика в сфере физического воспитания и массового спорта становится важнейшим пунктом формирования здоровья нации и повышения качества жизни граждан. Концепция физической культуры в России включает многоуровневую систему управления, где взаимодействуют различные государственные и частные структуры. Государственные инициативы активно реализуются через создание законов и программ, таких как Федеральный закон «О физической культуре и спорте», который выступает основой для формирования правового поля в данной сфере. Институты, ответственные за реализацию этих программ, такие как Министерство спорта РФ, занимаются как координацией мероприятий, так и обеспечением финансовой поддержки для развития массового спорта. В таких условиях важную роль играют научные исследования, направленные на анализ текущего состояния и выявление проблем в управлении спортом и физической культурой. Направления государственной политики: Создание инфраструктуры для физической активности; Оптимизация управления и выделение ресурсов для поддержки местных инициатив.

Государственная политика в области физического воспитания требует системного подхода для эффективного достижения запланированных результатов. В условиях современных вызовов, возникающих в сфере здоровья населения, спортивная культура может стать катализатором социальных изменений и инвестицией в будущее качество жизни.

Перейдем к экономическим выгодам от инвестирования в физическое воспитание. Ранее уже не раз поднималась тема пользы от данного проекта и исследования показывают, что общая сумма инвестиций в физическую культуру и спорт в России с 2006 по 2016 год достигла более 101,5 миллиарда рублей, что позволяет выделить значимый вклад федерального бюджета в этой сфере [9]. Эти вложения становятся основой для повышения физической активности населения, которая, в свою очередь, способствует снижению затрат на здравоохранение благодаря укреплению здоровья граждан. Также создание новых программ позволяет решать проблем с безработицей, как например, в Волгоградской области программы, направленные на улучшение услуг в сфере спорта, продемонстрировали положительные изменения. Такие результаты подтвердили, что рост финансирования позволяет не только увеличить предложение услуг, но и создать новые рабочие места в данной области [10]. Государственная политика в области физического воспитания также основывается на значении этих инвестиций, которые могут быть использованы для поддержки предпринимательства через создание новых спортивных объектов и сервисов. Это показывает, что инвестиции в физическую культуру и спорт представляют собой многофункциональный инструмент для экономического роста, позволяя не только улучшать здоровье и качество жизни граждан, но

и формировать благоприятную деловую среду. Этот пересекающийся характер физической культуры и экономики подчеркивает необходимость механизма долгосрочного планирования для обеспечения устойчивого и системного подхода к развитию этой сферы.

Посмею дать рекомендации для оптимизации управления физической культурой.

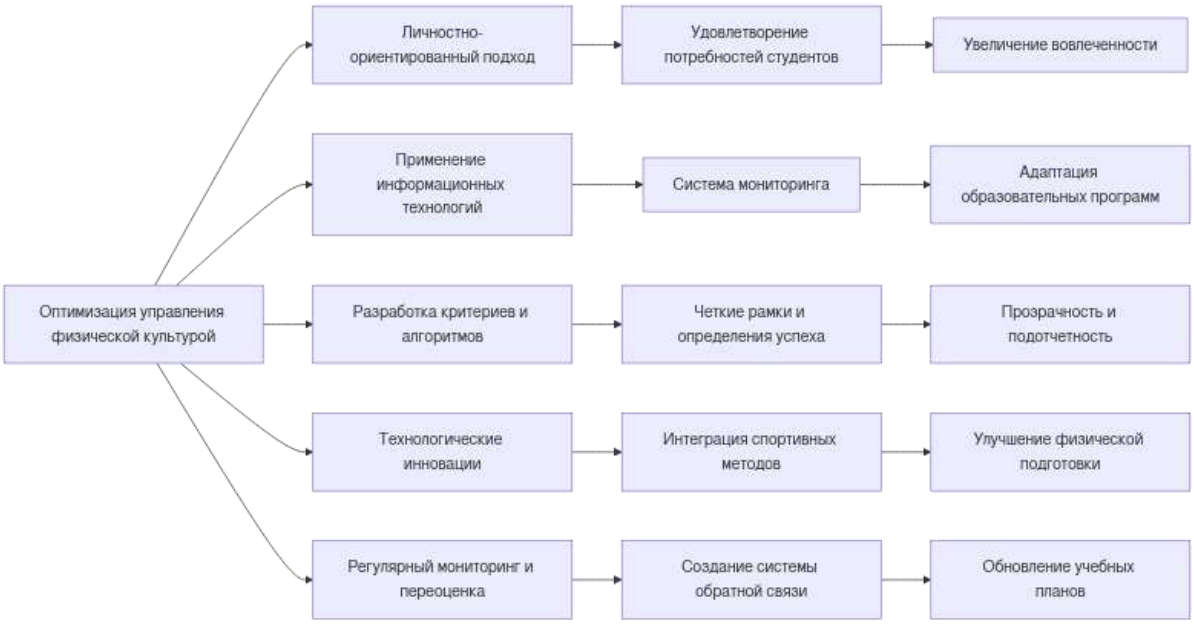

Рис. 1. Диаграмма оптимизации управления физической культурой и физическим воспитанием

Оптимизация управления физической культурой и физическим воспитанием требует комплексного подхода. Необходимо учитывать современные тенденции и инновации, чтобы создать условия для эффективного развития этой сферы.

Первоначальный шаг — внедрение личностно-ориентированного подхода. Он позволит обеспечить наиболее полное удовлетворение потребностей студентов и адаптацию учебного процесса к их индивидуальным особенностям. Исследования показывают, что реализация такого подхода ведет к значительному повышению уровня вовлеченности обучающихся и улучшению результатов обучения.

Второй аспект — применение информационных технологий для сбора и анализа данных. Современные системы мониторинга могут обеспечить эффективное управление и быструю адаптацию образовательных программ в зависимости от динамики успехов студентов.

Следующий этап включает в себя разработку четких критериев и алгоритмов для управления процессом физического воспитания. Это позволит установить четкие рамки и определения успеха, а также обеспечит необходимую прозрачность и подотчетность всех участников процесса.

Технологические инновации, такие как интеграция спортивных методов и физической активности, играют не менее важную роль. Применение современных спортивных методик (например, элементы боевых искусств) может значительно повысить уровень физической подготовки и здоровья студентов.

Наконец, регулярный мониторинг и переоценка эффективности обучающих мероприятий должны стать нормой. Это обеспечит постоянное обновление и коррекцию программ, учитывая изменяющиеся требования и условия. Создание системы обратной связи поможет выявить недостатки и позволит своевременно вносить изменения в учебные планы и методики.

Эти рекомендации создадут основу для оптимизации управления физической культурой и физическим воспитанием. Подход, ориентированный на постоянное развитие и адаптацию, является ключом к успеху в данной сфере.

Вывод. В заключение данной работы можно подвести итоги, касающиеся важности физического воспитания как инвестиции в человеческий капитал и его значимости для экономики здоровья. Исследование показало, что физическая активность и здоровый образ жизни не только способствуют улучшению физического состояния, но и оказывают положительное влияние на психоэмоциональное состояние, что в свою очередь повышает продуктивность труда и качество жизни. В условиях современного общества, где уровень стресса и заболеваемости растет, физическое воспитание становится не просто полезным, а необходимым элементом формирования здорового поколения.

Литература

1. Мосейко В. О. Теоретические подходы к анализу здоровья как элемента человеческого капитала // Вестник Волгоградского государственного университета. Экономика. 2012. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-analizu-zdorovya-kak-elementa-chelovecheskogo-kapitala (дата обращения: 23.04.2025).

2. Хохлова А. А. Теоретические аспекты человеческого капитала // Экономика и социум. 2021. № 1-2 (80). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-aspekty-chelovecheskogo-kapitala (дата обращения: 19.01.2025).

3. Артюхов И. П., Горбач Н. А., Лисняк М. А. Человеческий капитал и здоровье: постановка проблемы // Сибирское медицинское обозрение. 2008. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/chelovecheskiy-kapital-i-zdorovie-postanovka-problemy (дата обращения: 29.09.2025).

4. Медведева О. В. Ключевые особенности капитала здоровья как формы человеческого капитала // Московский экономический журнал. 2021. № 7. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/klyuchevye-osobennosti-kapitala-zdorovya-kak-formy-chelovecheskogo-kapitala (дата обращения: 29.09.2025).

5. Физическая активность и здоровье населения / Н. И. Медведкова, В. Д. Медведков, Т. В.Зотова, О. И. Аширова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 3 (169). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-zdorovie-naseleniya (дата обращения: 22.12.2024).

6. Калашникова Р. В., Перевалова Л. Э. Физическая активность и её влияние на здоровье человека // E-Scio. 2023. № 3 (78). URL: https://cyberleninka.ru /article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka (дата обращения: 10.12.2024).

7. Вовлеченность российских детей в физическую активность и спорт: возможности и барьеры / С. А. Иванов, В. Н. Минина, М. В. Паневина, А. Г. Абалян, Т. Г. Фомиченко // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2024. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vovlechennost-rossiyskih-detey-v-fizicheskuyu-aktivnost-i-sport-vozmozhnosti-i-bariery (дата обращения: 13.05.2025).

8. К вопросу о преобразовании системы физического воспитания граждан России с учетом реализации положений комплекса ГТО / С. П. Аршинник, В. А. Мартынова, В. И. Тхорев, М. С. Шубин, Н. Г. Шубина // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2023. № 1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-preobrazovanii-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-grazhdan-rossii-s-uchetom-realizatsii-polozheniy-kompleksa-gto (дата обращения: 18.01.2025).

9. Демянчук С. Н. Роль государственных инвестиций в физическую культуру и спорт // Экономика и управление: анализ тенденций и перспектив развития. 2014. № 11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-gosudarstvennyh-investitsiy-v-fizicheskuyu-kulturu-i-sport (дата обращения: 19.12.2024).

10. Савельева О. В., Иванова Л. А., Шеханин В. И., Анисимова А. В. Роль частных инвестиций в сфере физической культуры и спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/rol-chastnyh-investitsiy-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 14.12.2024).

СОВРЕМЕННЫЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫХ ЗАДАЧ

MODERN SYSTEMS OF SPORTS TRAINING OF MILITARY PERSONNEL FOR PERFORMANCE OF APPLIED TASKS

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Nikolayev Sergey Anatolyevich
senior lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Современные системы спортивной подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) играют ключевую роль в повышении их физической и психологической готовности к выполнению служебно-прикладных задач. Основными аспектами таких систем являются комплексный подход, включающий физическую подготовку, тактические и психологические тренировки, а также развитие специфических навыков, которые необходимы для эффективного исполнения обязанностей, связанных с обеспечением общественного порядка и безопасности. В статье анализируются существующие модели подготовки, их интеграция в систему профессиональной подготовки, а также перспективы совершенствования тренировочных процессов в условиях современных вызовов. Особое внимание уделено оптимизации тренировочных программ и внедрению новых технологий, способствующих улучшению результатов подготовки сотрудников. Данные направления крайне важны для профессионального выполнения сотрудниками полиции своих служебных задач, в том числе и в особых условиях несения службы.*

Abstract. *Modern sports training systems for internal affairs officers (IAO) play a key role in improving their physical and psychological readiness to perform applied tasks. The main aspects of such systems are a comprehensive approach, including physical training, tactical and psychological training, as well as the development of specific skills that are necessary for the effective performance of duties related to ensuring public order and safety. The article analyzes the existing training models, their integration into the system of professional training, as well as the prospects for improving training processes in the context of modern challenges. Particular attention is paid to the optimization of training programs and the introduction of new technologies that contribute to the improvement of training results of officers. These areas are extremely important for professional fulfillment of police officers' official tasks, including in special conditions of service.*

Ключевые слова: *спортивная подготовка; органы внутренних дел; служебно-прикладные задачи; физическая подготовка; психологическая подготовка; такти-*

ческие тренировки; профессиональная подготовка; инновации; эффективность; тренировки сотрудников ОВД.

Keywords: *sports training; internal affairs bodies; service-applied tasks; physical training; psychological training; tactical training; professional training; innovations; efficiency; training of internal affairs officers.*

В наши дни поддержание физического здоровья приобретает особую значимость, особенно для сотрудников правоохранительных органов. Их служба требует не только высокой выносливости, но и значительной физической подготовки, что напрямую влияет на работоспособность и общее самочувствие.

Физическая подготовка играет ключевую роль в обучении будущих сотрудников полиции. Уже на этапе профессионального обучения закладываются основные показатели выносливости и силы. Эффективность таких занятий во многом определяет дальнейший уровень физической готовности специалистов. Регулярные тренировки помогают не только развивать физические качества, но и формируют дисциплину, способность к самоорганизации и умение справляться со стрессовыми ситуациями [1].

Не менее важно и личное стремление сотрудников к поддержанию хорошей физической формы. Самостоятельные тренировки, работа над собой и постоянное совершенствование являются основными факторами, способствующими достижению высоких результатов. Мотивация и настойчивость в этом вопросе часто становятся определяющими в профессиональном росте.

Кроме того, физическая активность положительно сказывается не только на теле, но и на психоэмоциональном состоянии человека [2]. Регулярные физические нагрузки помогают снизить уровень стресса, улучшают концентрацию и способствуют общей работоспособности. Сотрудники, уделяющие внимание своему физическому развитию, легче переносят нагрузки, быстрее восстанавливаются и эффективнее справляются с профессиональными обязанностями.

Рассматривая влияние физических упражнений на общее состояние здоровья, нельзя не отметить их благотворное воздействие на сердце и сосудистую систему. Умеренные и регулярные физические нагрузки помогают стабилизировать сердечный ритм, снижать артериальное давление и улучшать показатели работы сердца. Кроме того, тренировки способствуют развитию дыхательной системы: увеличивается количество капилляров в мышечной ткани, повышается объем легких, а дыхание становится более глубоким и экономичным. Благодаря этим изменениям организм лучше усваивает кислород, что положительно влияет на работу всех органов.

Для сотрудников правоохранительных органов физическая подготовка имеет не только оздоровительный, но и профессиональный характер. Помимо поддержания хорошей физической формы, тренировки развивают силу, ловкость и выносливость, которые необходимы для выполнения служебных обя-

занностей. Немаловажно и укрепление нервной системы, что позволяет сохранять концентрацию и выдержку в сложных ситуациях [3]. Кроме того, в процессе подготовки осваиваются специальные приемы, которые помогают эффективно пресекать правонарушения, защищаться при нападении и задерживать нарушителей, оказывающих сопротивление. Эти умения полезны не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни, позволяя сотрудникам чувствовать себя увереннее.

Важно понимать, что навыки спортивных единоборств или боевых искусств сами по себе не могут заменить комплексную подготовку, необходимую для сотрудников силовых структур. Хотя спортсмены, имеющие боевую подготовку, действительно обладают высокой физической выносливостью и стрессоустойчивостью, их навыки зачастую ориентированы на соревновательные условия, которые значительно отличаются от реальных уличных или служебных ситуаций. Именно поэтому эффективное применение боевых приемов требует не только физической силы, но и умения адаптироваться к нестандартным обстоятельствам, что возможно только при всестороннем обучении.

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов должна гармонично сочетаться с теоретическими знаниями и психоэмоциональной устойчивостью. В реальных условиях применения навыков зачастую присутствует фактор риска, связанный с угрозой жизни и здоровью, поэтому тренировки должны формироваться таким образом, чтобы подготовить сотрудников к работе в стрессовых и нестандартных ситуациях.

Одна из важнейших задач физической подготовки – воспитание специалистов, способных эффективно поддерживать правопорядок. Недостаточный уровень физической готовности может существенно осложнить выполнение профессиональных обязанностей, снижая способность сотрудника оперативно и грамотно реагировать на возникающие угрозы. Для достижения необходимого уровня подготовки важно использовать комплексный подход, включающий как общеукрепляющие тренировки, так и специализированные упражнения, направленные на развитие практических навыков. Этот процесс требует постоянного внимания и системного подхода на протяжении всего периода обучения.

В ведомственных учебных заведениях физическая подготовка играет значительную роль в формировании будущих сотрудников. В последние годы наблюдается тенденция к улучшению физических показателей среди курсантов, что напрямую отражается на их профессиональной пригодности и способности эффективно справляться с рабочими задачами. Хорошая физическая форма не только способствует успешному выполнению служебных обязанностей, но и укрепляет чувство ответственности перед обществом.

Для объективной оценки уровня физической подготовки разработаны специальные методики, позволяющие отслеживать динамику индивидуального прогресса. Достижение высоких результатов требует комплексного подхода,

включающего не только силовые и выносливостные тренировки, но и специальные упражнения, адаптированные под условия службы. Такой подход позволяет не только укреплять организм, но и развивать необходимые навыки, обеспечивающие безопасность и эффективность работы сотрудников.

Общеразвивающие упражнения, такие как подтягивания, отжимания, бег на различные дистанции, прыжки и другие формы физической активности, способствуют укреплению организма и развитию выносливости. В то же время специализированные тренировки, включающие преодоление полосы препятствий и освоение приемов рукопашного боя, ориентированы на подготовку сотрудников к выполнению конкретных служебных задач. Систематическое оттачивание этих навыков помогает развить необходимую физическую и тактическую готовность для эффективного выполнения обязанностей в различных оперативных условиях [4].

Работа сотрудников правоохранительных органов связана не только с физическими нагрузками, но и с постоянным влиянием социально-психологических факторов. Одним из ключевых аспектов является связь между физическим состоянием, эмоциональной устойчивостью и способностью действовать в стрессовых ситуациях. Высокий уровень физической подготовки помогает лучше контролировать эмоции, быстрее реагировать на изменяющиеся обстоятельства и сохранять концентрацию в условиях высокой ответственности. Это также играет важную роль в взаимодействии с коллегами и подчиненными, где умение работать в команде и поддерживать благоприятный психологический климат влияет на эффективность работы подразделения.

Регулярные тренировки замедляют возрастные изменения в организме, положительно влияют на гормональный баланс и способствуют поддержанию высокого уровня энергии и выносливости. Для сотрудников органов внутренних дел это особенно важно, так как служебная деятельность требует высокой физической и психологической устойчивости. Хорошая подготовка позволяет легче справляться с нагрузками и решать нестандартные задачи, возникающие в процессе службы.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью профессионального становления сотрудников, обеспечивая их способность выполнять служебные обязанности на высоком уровне. Недостаточная выносливость и слабая физическая форма могут стать серьезным препятствием для эффективной работы, поэтому процесс подготовки должен включать как общие укрепляющие упражнения, так и специализированные методики, адаптированные к реальным условиям службы.

Для того чтобы сотрудники ОВД могли успешно выполнять свои служебные обязанности, необходимо добиться высоких физических показателей. В связи с этим программы подготовки курсантов и слушателей учебных заведений системы МВД России должны включать в себя те упражнения и мето-

дики, которые оказывают наибольшее влияние на их боеспособность и готовность решать задачи в рамках профессиональной деятельности.

Основная цель обучения с использованием методов моделирования и практических тренировок заключается в создании условий, при которых обучаемые смогут эффективно решать нестандартные задачи, развивать способность ориентироваться в сложных ситуациях, грамотно оценивать обстановку и применять наиболее подходящие приемы и действия в зависимости от возникших обстоятельств.

Литература

1. *Савчук Н. А. Современные системы физической подготовки сотрудников органов внутренних дел к выполнению служебных задач в различных условиях внешней среды // Наука-2020. 2022. №1 (55). С. 131-137. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf (дата обращения 18.09.2025).*
2. *Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 18.09.2025).*
3. *Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом // Наука -2020. 2021. №4 (49). С. 174-178. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения 18.09.2025).*
4. *Фроленков В. Н. Основы организации процесса физической подготовки сотрудников полиции // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 74-80. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 18.09.2025).*

ЭЛЕМЕНТЫ ТУРИЗМА В ДОШКОЛЬНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

ELEMENTS OF TOURISM IN PRESCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Нидзий Анна Фёдоровна
студент
Институт Социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nidzii Anna Fedorovna
student
Institute of Social and Correctional Pedagogy
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolievna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается инновационный подход к физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста через внедрение элементов туризма в образовательный процесс детского сада. В работе будут рассмотрены и применены на практике туристические прогулки, занятия по ориентированию на местности и преодоление полосы препятствий, которые были адаптированы для детей старшего дошкольного возраста. Туризм в дошкольном образовании рассматривается как специально организованный педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, физическое развитие и расширение кругозора детей через доступные формы двигательной деятельности в природной среде. Материал адресован воспитателям, инструкторам по физической культуре ДОУ и родителям, заинтересованным в нетрадиционных методах оздоровления детей.*

Abstract. *The article discusses an innovative approach to physical education for older preschool children through the introduction of tourism elements into the educational process of a kindergarten. The work will examine and apply in practice tourist walks, orienteering classes and obstacle course overcoming, which were adapted for older preschool children. Tourism in preschool education is considered as a specially organized pedagogical process aimed at strengthening the health, physical development and broadening the horizons of children through accessible forms of physical activity in the*

natural environment. The material is addressed to educators, physical education instructors of preschool institutions, and parents interested in non-traditional methods of children's health improvement.

Ключевые слова: *дошкольный туризм; физическое развитие; ориентирование на местности; полоса препятствий; активный отдых; ФГОС ДО.*

Keywords: *preschool tourism; physical development; orienteering; obstacle course; active recreation; Federal State Educational Standard for Preschool Education.*

За последние годы детский туризм становится актуальным и востребованным. Это находка для родителей, желающих своим детям хорошего отдыха и приобретения новых умений. В первые годы жизни дети обладают низкой сопротивляемостью к условиям окружающей среды, имеют несформированный опорно-двигательный аппарат и иммунитет. Формированием жизненно - необходимых двигательных навыков необходимо заниматься с самого детства, начиная с детского сада. Дошкольник может гармонично развиваться при условии соблюдения баланса между умственными и физическими занятиями. Именно поэтому необходимо в дошкольных учреждениях на первый план ставить оздоровительные задачи [1].

У детей развита способность к познанию окружающего мира, жажда увидеть новые места с целью изучения истории, традиций и обычаев. Детский туризм является эффективным способом для расширения кругозора ребёнка, развития самостоятельности, обучения его интересным навыкам, воспитания уверенности в себе. Современные дети часто сталкиваются с недостатком двигательной активности, что негативно сказывается на их здоровье и физическом развитии. Туризм, как форма активного отдыха, позволяет решить эту проблему, обеспечивая детей необходимыми физическими нагрузками в игровой и познавательной форме. Простейшие элементы туризма, такие как прогулки, преодоление препятствий и ориентирование на местности, способствуют развитию выносливости, координации, самостоятельности и умения работать в команде.

Детский туризм зародился в Швейцарии в конце 19 века. Пастор Бион приобрёл поместье для организации детского досуга. В России же детский туризм зародился приблизительно в 1910 году и существовал в виде экскурсий. В нашей стране рынок туризма представлен экскурсионными группами, как по золотому кольцу России, так и за рубежом. Во время летних школьных каникул спрос особенно возрастает. Туризм дает возможность детям глубже познать историю и культуру не только своей страны, но и других государств, воспитывает чувство национального самосознания, уважение к обычаям других национальностей и народов [2].

Таким образом, детский туризм – это вид туризма, направленный на формирование ценностных ориентаций, развитие личности, нравственного и физического оздоровления. Согласно Федерального закона, детский туризм – это ту-

ризм организованной группы несовершеннолетних туристов в сопровождении руководителя, который выполняет обязанности их законного представителя.

Индустрия детского туризма выполняет следующие функции:

Оздоровительная функция – одна из самых главных, благотворно влияющих на поддержание и восстановление физического, психологического, умственного, эмоционального состояния организма [3].

Спортивная функция – представляет собой процедуры, направленные на укрепление здоровья детей.

Познавательная функция – носит образовательный характер. Это получение новых знаний, знакомство с природой, историей, культурой, как своей страны, так и других стран. Она может быть представлена в виде различных экскурсий по музеям и в каких-либо активных формах досуга.

Воспитательная функция – формирует в ребенке моральные, нравственные и эстетические качества.

Очень важно в наше сложное время привить детям правильные нравственные ориентиры с раннего возраста. Перед государством стоят задачи укреплять позиции детского туризма, активно развивать его во всех формах и видах. Начиная с дошкольного возраста можно внедрять элементы туризма в детских садах, включая их в оздоровительную и воспитательную деятельность. Данная методика была нами использована и отражена в данной работе.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) в условиях дошкольной образовательной организации.

Предмет исследования: внедрение элементов туризма (туристические прогулки, ориентирование, полоса препятствий) как средство физического развития дошкольников.

Цель: исследование эффективности применения элементов туризма для физического развития и формирования социальных навыков у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы применения туристической деятельности в дошкольном образовании;
2. Определить динамику физического развития (координации, выносливость) и социальных навыков (взаимопомощь, командная работа) у детей в ходе эксперимента.

Методы исследования: анализ психолого-педагогической литературы, педагогическое наблюдение, фиксация результатов деятельности

База исследования: МОУ детский сад № 279 города Волгограда

Туризм как средство физического развития дошкольников: научные основы и современные подходы

Детский туризм в дошкольном возрасте представляет собой специально организованную педагогами деятельность, сочетающую двигательную актив-

ность, познание окружающего мира и социальное взаимодействие. В отличие от взрослого туризма, он адаптирован с учетом возрастных возможностей детей 5-6 лет и решает специфические образовательные задачи.

Современные исследователи, к примеру, определяют дошкольный туризм как систему оздоровительно - познавательных мероприятий, включающих: передвижение по маршрутам в ближайшем природном окружении, выполнение игровых заданий туристической направленности, освоение элементарных туристических навыков, наблюдение и изучение природных объектов [4].

Ключевые особенности детского туризма: продолжительность не превышает 1-2 часа, маршруты проходят в радиусе 1-1,5 км от детского сада, обязательное сочетание двигательной и познавательной активности, доминирование игровых форм организации.

Главными принципами организации детского туризма являются: доступность, безопасность, игровая подача материала, чередование нагрузки и отдыха, наглядность и практическая направленность, интеграция различных образовательных областей.

Особое значение имеет правильная подготовка: разработка маршрутов производится с учётом рельефа местности, наличия интересных объектов, мест отдыха, безопасных зон на случай непогоды. Подбор оборудования: детские рюкзаки, палатки-иглу, спортивный инвентарь, аптечка первой помощи. Методическое обеспечение: карты – схемы, конспекты занятий, дидактические материалы, критерии оценки результатов.

Таким образом, детский туризм в дошкольном образовании – это специально организованный педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, физическое развитие и расширение кругозора детей через доступные формы двигательно – познавательной деятельности в природной среде. Его главная особенность – органичное сочетание образовательных, оздоровительных и воспитательных задач в игровой форме, соответствующей возрастным возможностям дошкольников.

Опыт внедрения элементов туризма в старшей группе ДОУ

База исследования: МОУ детский сад № 279. Исследуемая группа: старшая группа ДОУ (16 детей от 5-6 лет). Сроки реализации: апрель – май 2025 года (8 недель). Этапы, сроки и виды реализуемой деятельности представлены в таблице 1.

Пример занятия «Тропа здоровья» (40 минут)

1. Вводная часть (10 минут)

Игра «Собери рюкзак» (выбор необходимых предметов)

2. Основная часть (25 минут)

Прохождение маршрута: ходьба по бревну, перенос «груза» (игрушка в рюкзаке), игра «Найди клад» по схеме.

3. Заключительная часть (5 минут)

Рефлексия «Что было самым интересным?»

Результаты исследования (апрель – май 2025г.)

Для объективной оценки эффективности проведенных занятий использовались критерии и методики измерения, представленные в таблице 2.

Таблица 1

Описание этапов и видов применения туристической деятельности в дошкольном образовании

Этапы работы	Сроки	Деятельность
Подготовительный этап	1 неделя, апрель	1. Диагностика исходного уровня: Тест «Полоса препятствий» (координация) Анкетирование родителей «Физическая активность ребенка» 2. Разработка маршрутов: Выбор безопасных зон (парк в 500м от ДОУ) Создание карт-схем с упрощенным обозначением
Основной этап	5 недель, апрель-май	Цикл из 5 занятий (1 раз в неделю) «Юные следопыты» (ориентирование по стрелкам) «Палатки за 10 минут» (коллективная установка) «Тропа здоровья» (преодоление природных препятствий) «Что в рюкзаке» (формирование туристических навыков) «Лесная экспедиция» (мини-поход) Методы фиксации результатов: фотоотчеты, дневник воспитателя
Заключительный этап	2 недели, май	1. Повторная диагностика: Тест «Полоса препятствий» (координация) Анкетирование родителей «Физическая активность ребенка» Дополнительно, проведение опроса среди детей 2. Анализ данных: Сравнение показателей, выявление динамики

Таблица 2

Критерии оценки и физические показатели эффективности проведенных занятий

Критерии оценки. Физические показатели	Методика измерения	Апрель	Май	Динамика
Координация движений	Тест «Ходьба по линии» (количество ошибок за 3м)	4 ошибки	2 ошибки	↓50%
Скорость прохождения полосы	Полоса препятствий (время, мин/сек)	3:45	2:15	↓1:30
Выносливость	Дистанция непрерывной ходьбы (метры)	650 м	950 м	↑46%
Силовая подготовка	Перенос рюкзака (1 кг) на 10 м (сек)	25 сек	18 сек	↓28%
Социально-психологические показатели				
Взаимопомощь в группе	Наблюдение	3	7	↑90%
Конфликтные ситуации	Фиксация инцидентов	8	3	↓62.65
Познавательная активность	Детские вопросы о природе	5	12	↑88%
Самостоятельность	Анкета воспитателей (1-5 баллов)	2,8	3,9	↑39%

Расшифровка критериев представлена в таблице 3.

Таблица 3

Расшифровка критериев оценки и физических показателей проведенных занятий

Координация	тестировалась при прохождении линии шириной 20 см с фиксацией шагов за пределы линии.
Полоса препятствий	перелезание через бревно, ходьбу по узкой доске, перенос предмета
Выносливость	замерялась максимальная дистанция, которую ребенок мог пройти в среднем темпе без жалоб на усталость
Силовая подготовка	время переноса рюкзака с сохранением равновесия.
Взаимопомощь	фиксировались случаи, когда дети без подсказки педагога помогали друг другу.
Конфликты	учитывались споры из-за очереди, нежелание делиться инвентарем.
Познавательная активность	количество спонтанных вопросов о растениях и животных во время прогулок.
Самостоятельность	оценка воспитателей по шкале: 1 – требует постоянной помощи, 5 – полностью самостоятелен

Практическая реализация данного исследования показала, что туристическая деятельность в старшей группе ДОУ за прель – май 2025 года продемонстрировала выраженные положительные результаты. За двухмесячный период у детей отмечалась значительная динамика физического развития: улучшение координации движений на 50%, увеличение выносливости на 46%, сокращение времени прохождения полосы препятствий на 1 минуту 30 секунд. Особенно заметными стали изменения в социальной сфере: проявления взаимопомощи возросли в 2,3 раза, количество конфликтов снизилось на 62,5%, познавательная активность увеличилась в 2,4 раза.

Качественные наблюдения педагогов подтвердили формирование у детей устойчивых навыков самостоятельности, появление инициативных лидеров, снижение тревожности при выполнении новых заданий. Важным показателем эффективности стало то, что дети начали самостоятельно готовиться к туристическим прогулкам. Полученные результаты свидетельствуют о комплексном положительном влиянии элементов туризма на физическое, социальное и познавательное развитие детей старшего дошкольного возраста, что подтверждает целесообразность внедрения подобных занятий в образовательный процесс ДОУ.

Вывод

Исследование показало, что использование элементов туризма в работе с детьми дошкольного возраста является эффективным инструментом, способствующим достижению оптимальных результатов в развитии детей. В физическом плане у дошкольников на 50% улучшилось чувство равновесия, почти в полтора раза увеличилась выносливость при ходьбе, заметно возросли ско-

рость и ловкость при преодолении препятствий. В сфере социального развития наблюдались особенно яркие изменения – дети стали в два раза чаще помогать друг другу, количество конфликтов сократилось на 60%. Значительно усилилась познавательная активность детей. Полученные результаты наглядно демонстрируют, что даже простые туристические элементы – тематические прогулки, подвижные игры на местности, освоение базовых туристических навыков – оказывают комплексное положительное воздействие на развитие дошкольников. Такие занятия способствуют не только физическому укреплению организма, но и развивают социальные компетенции, познавательный интерес, самостоятельность. Элементы туризма положительно влияют и на духовное развитие ребёнка [5]. На основании проведенного исследования можно рекомендовать дошкольным учреждениям активно внедрять элементы туризма в образовательный процесс как доступное и эффективное средство всестороннего развития детей.

Литература

1. *Корнакова Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 113-117. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=44540571 (дата обращения: 10. 10. 2025).*
2. *Артемьева Н. В. Детский туризм как средство сохранения здоровья // Марийское краеведение: опыт и перспективы развития. 2020. Т. 1. № 1. С. 177-178.*
3. *Воскресенскова А. Ю., Коробейникова Е. И. Виды активного туризма и их влияние на здоровье человека // Наука-2020. 2020. № 2 (38). С. 72-79. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=42875281 (дата обращения: 17. 10. 2025).*
4. *Колесов В. И. Туристическое воспитание в дошкольных образовательных организациях как основной фактор в здоровьесберегающем контексте // Профессорский журнал. Серия: Рекреация и туризм. 2023. №2 (18). URL: - https://cyberleninka.ru/article/n/turisticheskoe-vospitanie-v-doshkolnyh-obrazovatelnyh-organizatsiyah-kak-osnovnoy-faktor-v-zdoroviesberegayuschem-kontekste (дата обращения: 10.06.2025).*
5. *Лобачева Д. А., Гасанова Ю. Н. Туризм как вид активного отдыха // Наука-2020. 2023. № 6 (67). С. 130-137. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=58907259 (дата обращения: 16. 10. 2025).*

ВЛИЯНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И САМОЧУВСТВИЕ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL CONDITION AND WELL-BEING OF OLDER ADULTS

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

Лубышева Дарья Сергеевна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Lubysheva Darya Sergeevna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье демонстрируется, что скандинавская ходьба для людей зрелого возраста — это не просто хобби, а комплексная практика оздоровления. Она детально раскрывает механизм ее благотворного воздействия: от укрепления сердца и разгрузки суставов до нормализации метаболизма и борьбы со стрессом. Ключевой тезис: эффективность метода напрямую зависит от правильной техники и превращает его из простой прогулки в мощный инструмент для сохранения физической и ментальной молодости.*

Abstract. *The article proves that Nordic walking for people of mature age is not just a hobby, but a comprehensive health-improving practice. It reveals in detail the mechanism of its beneficial effects: from strengthening the heart and relieving joint stress to normalizing metabolism and combating stress. The key thesis is that the effectiveness of the method depends directly on proper technique, transforming it from a simple walk into a powerful tool for maintaining physical and mental youth.*

Ключевые слова: *скандинавская ходьба; люди зрелого возраста; физическая активность.*

Keywords: *Nordic walking; middle-aged people; physical activity.*

Если говорить прямо: зрелый возраст – это не диагноз, а новая топография жизни, где привычные тропы внезапно становятся круче, а некогда надежный физический инструментарий начинает давать сбои. Люди слышат эхо былой выносливости, но поймать его становится все сложнее. Суставы поскрипывают, как не смазанные механизмы, давление начинает капризничать, а пройденный километр уже не дается так легко, как в тридцать. И в этой точке многие совершают роковую ошибку – начинают беречь себя, сводя движение к минимуму, ошибочно полагая, что так сохранят ресурс. Но организм, лишенный нагрузки, атрофируется с пугающей скоростью, и бережливость оборачивается прямой дорогой к настоящему старению. Именно здесь, на этом перепутье, появляется она – скандинавская ходьба. И это не просто модный фитнес, это, если вдуматься, философская концепция, облеченная в форму физической активности, своего рода метафора опоры, которая так нужна в зрелости [1].

Если абстрагироваться от маркетинговых трактовок, скандинавская ходьба – это глубокая, эволюционно обоснованная механика. Позвоночник взял на себя колоссальную нагрузку, освободив руки для орудий труда. Но что, если вернуть рукам их ритмичную, синхронную с ногами работу? Именно это и происходит, когда вы берете в руки не просто палки, а правильные, отрегулированные по росту, инструменты для движения. В этот момент тело вспоминает забытый паттерн – диагонально-перекрестную координацию, ту самую, что заложена в нас природой для эффективного и энергоемкого передвижения. Включаются в работу не только мышцы ног и ягодиц, но и весь плечевой пояс, широчайшие мышцы спины, пресс, руки. Превращается она из обычной прогулки в полноценную кардио- и силовую тренировку, но при этом удивительно щадящую, лишенную ударной нагрузки, которая так губительна для коленных и тазобедренных суставов в возрасте [2].

Разберем этот феномен на уровне физиологии, без скучных медицинских терминов, но с пониманием сути. Сердечно-сосудистая система зрелого человека часто напоминает ленивого сторожа: она привыкла к режиму экономии. Редкие всплески активности, будь то пробежка за автобусом или резкий подъем тяжести, для нее – стресс, на который она отвечает скачком давления, тахикардией. Скандинавская ходьба же – это идеальный тренер для сердца. Ритмичная, продолжительная, в правильной пульсовой зоне (той самой, аэробной, где жир становится топливом, а не гликоген), она учит сердце работать экономно и мощно. Миокард, эта главная мышца нашего организма, тренируется, как и любая другая: увеличивается ударный объем, снижается частота пульса в состоянии покоя, сосуды становятся более эластичными. Это не просто абстрактное «укрепление», это конкретная работа по снижению рисков инфаркта, инсульта, гипертонической болезни. Человек буквально «прокачиваете» свою сосудистую систему, делая ее молодой и отзывчивой [3].

Но, пожалуй, самый ощутимый и драматичный эффект для многих – это воздействие на опорно-двигательную систему Остеохондроз, артроз, боли

в спине – вот настоящая проблема поколения, проведшего годы за офисными столами и в автомобильных креслах. Что делает скандинавская ходьба? Она включает тот самый мышечный корсет, который годами бездействовал. При правильной технике, с легким наклоном корпуса вперед и активной работой палками, мышцы спины – особенно ромбовидные и широчайшие – начинают работать как часы. Они берут на себя часть нагрузки, разгружая межпозвонковые диски и фасеточные суставы позвоночника. Это не панацея, это разумная кинезитерапия. Суставы ног, благодаря палкам, получают до 30% разгрузки. Для коленей, которые десятилетиями несли на себе всю тяжесть тела, это – передышка, возможность восстановиться, улучшить кровоснабжение хрящевой ткани без разрушительного давления. Это возможность снова чувствовать легкость в шаге, а не скованность и хруст [4].

Нельзя обойти стороной и метаболические аспекты. После 45-50 лет обмен веществ неумолимо замедляется. Набрать лишние килограммы становится проще простого, а сбросить – титанический труд. Здесь скандинавская ходьба проявляет себя как великолепный жиросжигатель. За счет включения до 90% мышц всего тела, энергозатраты такого занятия колоссальны. Час интенсивной ходьбы с палками может «стоить» организму 400-500 килокалорий, что сравнимо с бегом, но без его недостатков для суставов. Она мягко регулирует уровень сахара в крови, повышая чувствительность клеток к инсулину, что является ключевым моментом в профилактике диабета второго типа. Это медленное, но верное перезапускание метаболического двигателя, который начинает затухать.

Однако было бы наивным сводить все влияние лишь к физиологии. Самое волшебное, что дает этот вид активности, лежит в области ментального здоровья и социального самочувствия. Зрелый возраст – это часто время потерь: уходят родители, вырастают и строят свою жизнь дети, уходят на пенсию коллеги. Возникает вакуум, чувство социальной невостребованности, одиночества. Депрессия и тревожные расстройства – частые спутники этого периода. Скандинавская ходьба, особенно в группе, становится тем самым мостиком, который соединяет человека с миром. Это не просто тренировка, это клуб по интересам, это сообщество единомышленников, где можно общаться, делиться, поддерживать и получать поддержку. Ритмичное, почти медитативное движение на свежем воздухе, в парке, в лесу – это мощнейшая антистрессовая терапия. Монотонный шаг, шелест листвы, синхронное движение – все это вводит нервную систему в состояние, близкое к медитативному, снижая уровень кортизола – гормона стресса. Люди словно «вышагивают» из себя накопившуюся усталость, раздражение, тревогу. Возвращаешься домой не просто уставшим, а очищенным, с ясной головой и ощущением небольшой, но победы – над ленью, над возрастом, над обстоятельствами.

Возникает закономерный вопрос: а в чем, собственно, подвох? Почему при всей кажущейся простоте этот вид активности не становится панацеей для

всех? Ответ кроется в двух словах: техника и осознанность. Большинство людей, впервые взявших в руки палки, совершают одни и те же ошибки. Они тащат их за собой, как обузу, а не отталкиваются, закладывая тем самым основу для будущих проблем с плечевыми суставами. Они не работают корпусом, сводя на нет весь потенциал для укрепления спины. Они ставят палки перед собой, как костыли, а не отталкиваются от точки позади. Скандинавская ходьба – это не прогулка с опорой, это динамичное, энергичное движение, где палки – это продолжение рук, рычаги, которые толкают вас вперед, придают ускорение. Без правильного обучения, будь то грамотный инструктор или качественные видеоуроки, весь эффект может быть сведен к минимуму. Это не просто «взял и пошел». Это навык, которому нужно учиться. И второе – осознанность. Это не спорт высоких достижений. Не нужно ставить рекорды по скорости или километражу. Важно прислушиваться к себе, к своему пульсу, к своим суставам. Идти в своем темпе, получая удовольствие от процесса, от природы, от движения. Золотое правило скандинавской ходьбы – возможность свободно говорить во время ходьбы, не задыхаясь. Если речь сбивается – вы идете слишком быстро.

Таким образом, скандинавская ходьба для человека зрелого возраста – это гораздо больше, чем вид фитнеса. Это стратегия. Стратегия мягкого, но эффективного противостояния неизбежным процессам старения. Это инструмент, который позволяет не просто добавить годы к жизни, но и добавить жизни к годам. Вернуть качество, вернуть радость движения, вернуть ощущение собственного тела не как источника проблем, а как надежного партнера. Это доступная, демократичная, безопасная и при этом феноменально эффективная практика, которая работает на всех фронтах: физическом, ментальном, социальном. Она не требует дорогого оборудования, специальных площадок или выдающейся спортивной формы. Она требует лишь одного – сделать первый шаг. Шаг, который, вполне возможно, окажется шагом в новое, более осознанное, здоровое и наполненное смыслом жизненное пространство, где возраст перестает быть ограничением и становится просто числом в паспорте.

Говоря о влиянии скандинавской ходьбы, мы, конечно, рисуем идеализированный портрет. Но любая практика, лишенная критического осмысления, превращается в догму. Поэтому стоит копнуть глубже, в те нюансы, которые обычно остаются за кадром восторженных отзывов. Ведь именно в деталях кроется подлинное мастерство и возможность извлечь из процесса максимум, избежав при этом классических ловушек. Первое, о чем редко задумываются новички, – это сам инструмент, продолжение руки, та самая палка. Ее выбор – это отнюдь не формальность. Подбор палки по росту, безусловно, важен, но это лишь арифметика. Гораздо важнее – ее динамика, то, как она будет взаимодействовать с вашей рукой, землей и вашим телом в движении. Жесткая, негнущаяся палка из дешевого алюминия будет отдавать в сустав неприятной вибрацией при каждом отталкивании, сводя на нет всю предполагаемую легкость.

Она будет просто костылем. В то время как правильно подобранный карбоновый композит, обладая определенной упругостью, будет работать как пружина, аккумулируя энергию в фазе отталкивания и мягко возвращая ее вам, придавая ускорение. Это уже не просто ходьба, это диалог с инерцией, где вы не преодолеваете сопротивление, а используете его. И этот диалог начинается с темляка – системы крепления. Обычная петля, в которую просто продевается ладонь, – это путь к травме запястья и неэффективной работе. Настоящий темляк – это перчатка без пальцев, конструкция, которая позволяет отталкиваться, не сжимая рукоятку мертвой хваткой, а затем, в фазе переноса палки, расслаблять кисть, давая ей отдых. Кисть работает как шарнир, а не как тиски. Это микроскопическое движение, но за километр пути таких циклов набираются тысячи, и именно они определяют, вернетесь ли вы домой с чувством легкой усталости в плечевом поясе, свидетельствующем о хорошей работе, или с зажатой, ноющей шеей и онемевшими пальцами.

И вот, имея в руках правильный инструмент, мы подходим к самому тонкому и неочевидному аспекту – психологии маршрута. Мы, взрослые люди, существа привычки. И выбрав однажды комфортный, красивый, ровный маршрут в парке, мы склонны ходить им изо дня в день. Это удобно, но это ловушка. Тело, а главное – мозг, быстро адаптируются к монотонной нагрузке. Мышцы перестают получать новый стимул для развития, нервная система перестает бодрствовать, погружаясь в автоматизм. Эффект плато наступает не только в похудении, но и в ощущениях. Поэтому ключевой принцип – это разнообразие под ногами. Надо сознательно искать сложный рельеф. Небольшой подъем, где включаются икроножные мышцы и передняя поверхность бедра, и вы учитесь сильнее опираться на палки, чувствуя их настоящую силу. Небольшой спуск, где палки становятся страховкой, а в работу включаются мышцы-стабилизаторы корпуса, отвечающие за баланс. Проселочная дорога с мягким грунтом, где стопа совершает микродвижения для адаптации, – это массаж и укрепление голеностопа. Даже асфальт, которого все так боятся, при правильной технике и наличии специальных резиновых «башмачков» на палках может стать полезным полигоном для отработки более короткого и частого шага. Меняя маршрут, вы не просто гуляете, вы проводите для своего тела полноценную функциональную тренировку, готовя его к непредсказуемости реальной жизни, где дорога ре бывает идеально ровной.

И наконец, самый деликатный момент – это внутренний диалог во время движения. Мы привыкли заниматься спортом под музыку, под подкасты, убегая от собственных мыслей. Скандинавская ходьба же предоставляет уникальную возможность не убегать, а догонять самого себя. Ритмичное движение, синхронизированное с дыханием, – это готовый инструмент для медитации осознанности. Не нужно сидеть в позе лотоса, просто идите и слушайте. Слушайте стук своего сердца, свист ветра в ушах, шелест одежды. Наблюдайте, как работают ваши мышцы: вот вдох – и отталкивание правой палкой и левой

ногой, вот выдох – и перенос веса. Когда внимание начинает уплывать к навязчивым мыслям о работе или бытовых проблемах, мягко возвращайте его к физическим ощущениям: к давлению палки на ладонь, к толчку от земли, к работе стопы. Эта практика не отключает сознание, она его перезагружает, упорядочивает хаотичный поток мыслей в ритм шага. Именно в этом состоянии рождается то самое глубинное чувство самочувствия, которое не сводится к отсутствию боли в спине или нормальным цифрам давления. Это чувство целостности, когда физическое усилие гармонично сливается с ментальной ясностью, и вы понимаете, что палки в ваших руках – это не просто спортивный инвентарь. Это проводники, которые соединяют вас одновременно с землей под ногами и с тем безмятежным пространством внутри, доступ к которому в суете будней мы почти всегда теряем.

Литература

1. *Алтунин А. Ю. Спортивный (активный) туризм // Наука-2020. 2025. № 3(77). С. 102-107. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(77)2025.pdf (дата обращения: 16.10.2025).*
2. *Алтунин А. Ю. Кроссфит как инновационная физкультурно-оздоровительная технология // Наука-2020. 2023. № 2(63). С. 141-146. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения: 16.10.2025).*
3. *Савчук Н. А. Влияние занятий спортом на качество жизни и здоровья человека // Наука-2020. 2023. № 4(65). С. 143-147. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 16.10.2025).*
4. *Дурнев А. И., Иноземцев С. В. Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2024. № 5(72). С. 58-67. URL: http://nauka-2020.ru/NV_5(72)2024.pdf (дата обращения: 16.10.2025).*

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО: ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

SAFETY FIRST: EFFECTIVE METHODS FOR PREVENTING SPORTS INJURIES

Маркина Кристина Владиславовна
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Markina Kristina Vladislavovna
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

Золотарева Рената Владимировна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Zolotareva Renata Vladimirovna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье демонстрируется, что травматизм для людей, связанных прямо или косвенно со спортом, становится частой проблемой. Рост популярности массового и профессионального спорта сопровождается увеличением количества спортивных травм, что обуславливает необходимость в разработке и систематизации эффективных профилактических стратегий. Снижение уровня травматизма является ключевым фактором для сохранения здоровья спортсменов и повышения их результативности. Ключевой тезис: выявление причин травматизма и предложения по его минимизации при занятиях физической культурой.*

Abstract. *The article demonstrates that injuries are a common problem for people who are directly or indirectly involved in sports. The growing popularity of mass and professional sports is accompanied by an increase in the number of sports-related injuries, which necessitates the development and implementation of effective preventive strategies. Reducing the incidence of injuries is crucial for maintaining the health of athletes and improving their performance. The key focus of the article is to identify the causes of injuries and propose strategies to minimize them in the field of physical culture.*

Ключевые слова: *безопасность; спортивный травматизм; профилактика травматизма; метод.*

Keywords*: safety; sports injuries; injury prevention; method.*

Физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни современного общества. С каждым годом все больше людей приходят на стадионы, спортивные площадки, включаются в активные занятия физическими упражнениями. Можно сказать, что жизнь каждого из нас – это движение [1]. К сожалению, зачастую связанное с травматизмом.

Травма (*от греч. trauma - рана*) - повреждение тканей организма жилого существа с нарушением их целостности и функций, вызванное внешним воздействием. Спортсмены, преподаватели и даже тренеры нередко считают, что травмы при занятиях спортом являются неизбежным феноменом, поэтому даже не пытаются им препятствовать. Однако проанализировав причины травматизма и этиологические факторы, стало абсолютно понятно, что вероятность их возникновения можно свести к нулю при соблюдении всех требований и правил профилактики.

В связи с этим приобретают немаловажное значение медицинский контроль состояния здоровья спортсменов и профилактика травматизма. В спорте (особенно если учесть всевозрастающие нагрузки и интенсивность выполнения упражнений) достаточно велик риск получения травм. Именно поэтому одним из основных направлений в работе тренеров, организаторов массовой физической культуры является забота о том, чтобы этот риск был как можно меньше.

В ходе исследования был проведен систематический обзор научной литературы за последние 10 лет. В результате, которого основными причинами травматизма были выявлены организационные недостатки при проведении занятий. К ним относятся ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствием индивидуального подхода, недостаточным учетом состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленностью.

Непосредственной причиной повреждения в большинстве случаев является пренебрежительное отношение к вводной части занятия, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки и неправильное ее применение, а также частое использование максимальных нагрузок.

К числу ключевых факторов травматизма также относятся неудовлетворительное материально-техническое и санитарно-гигиеническое состояние спортивной инфраструктуры. Материально-технические недостатки включают: недостаточную площадь спортивных залов, отсутствие предусмотренных правилами безопасности зон, использование покрытий с высокой травмоопасностью (жесткие легкоатлетические дорожки и гимнастические маты), эксплуатацию нетрадиционного или дефектного инвентаря, а также несоответствие трасс для

кроссовой и лыжной подготовки критериям безопасности. Санитарно-гигиенические нарушения проявляются в неадекватном микроклимате (низкая температура воздуха в бассейнах, повышенная запыленность), недостаточной освещенности и вентиляции, а также в конструктивных дефектах спортивных сооружений (ослепляющий эффект от прямого солнечного света).

Исходя их вышесказанного, причины спортивного травматизма очень разнообразны, их можно свести к 5 основным группам:

1. Ошибки в организации и методике тренировок и соревнований.
2. Несоблюдение спортсменами тренировочной дисциплины.
3. Ненадлежащее состояние спортивного оборудования и экипировки спортсменов.
4. Ненадлежащее состояние тренировочных площадок и неблагоприятная обстановка для занятий.
5. Нарушение правил врачебного контроля.

Как минимизировать травматизм при занятиях физической культурой?

Для всех видов спортивной деятельности характерен единый комплекс профилактических нормативов, систематическое нарушение которых является значимым фактором риска повреждения. Таким образом, к базовым мерам профилактики спортивного травматизма можно отнести следующие:

1. Психологическая готовность и собранность. Эффективность тренировочного процесса и минимизация рисков обусловлены высоким уровнем концентрации внимания на выполняемой деятельности. Что предполагает фокусировку на корректных движениях и исключение отвлекающих факторов, таких как посторонние когнитивные процессы и коммуникации.
2. Строгое соблюдение техники безопасности. Каждая спортивная дисциплина закрепляет уникальный комплекс правил, направленных на предотвращение повреждений. Например, в борцовском зале запрещено располагаться спиной к ковру, а в тренажерном зале обязательна страховка при работе с тяжелыми весами.
3. Надлежащее состояние материально-технической базы. Исправность спортивного инвентаря и качество покрытий являются критически важным фактором. Так, например, ненадежно закрепленные гимнастические снаряды без растяжек представляют собой источник повышенной опасности.
4. Соответствующая экипировка. Использование специализированной одежды и обуви, подобранной в соответствии с антропометрическими параметрами (ростом, весом и т.п.) и спецификой нагрузки, обязательно. Несоответствующая экипировка, например, длинные, не по размеру штаны могут зацепиться за пальцы ног или некачественная беговая обувь может привести к болям в голеностопном суставе и колене.
5. Соблюдение гигиенических норм. К базовым требованиям относится поддержание необходимого гигиенического статуса, включая своевременный уход за ногтевыми пластинами для предотвращения микротравм. Своевре-

менная сушка и стирка одежды (формы) после тренировки Использование средств личное гигиены, например, шлепанцы в общем душе и т.д.

6. Оптимизация подготовительной части тренировки. Неправильная разминка, не обеспечивающая должного уровня мышечного кровотока и эластичности связочно-мышечного аппарата, является одним из ключевых факторов риска возникновения микротравм связок и снижения показателей суставной подвижности и амплитуды движений.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинать с изучения корректной техники выполнения движения, не торопясь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Связано это с тем, что организму необходимо освоить новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу не сложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий. Тренерам рекомендуется проводить мастер-классы, где будет уделено внимание ключевым аспектам выполнения упражнений [2].

8. Рациональное дозирование тренировочных нагрузок и соблюдение режима. Переоценка функциональных возможностей организма и превышение индивидуальных пороговых объемов и интенсивности нагрузки способствуют развитию состояния перетренированности. Например, чрезмерное увеличение амплитуды при выполнении упражнений на гибкость приводит к растяжениям мышц.

9. Реабилитация после перенесенных травм. Необходимым условием является полная функциональная реабилитация до возобновления тренировок в полном объеме. Преждевременное возвращение к нагрузкам на фоне неполного восстановления морфофункционального состояния тканей создает предпосылки для рецидива или возникновения новой, зачастую более тяжелой, травмы вследствие неполноценности восстановительных процессов.

10. Квалификация тренерско-преподавательского состава. Деятельность профессионально подготовленного специалиста обеспечивает не только руководство тренировочным процессом, но и создание педагогически обоснованных и безопасных условий для его проведения.

11. Нарушение методики тренировок. Нарушение принципов последовательности и постепенности наращивания нагрузки является прямой причиной травматизма. Планирование нагрузок должно исключать резкие колебания их компонентов (частоты, интенсивности, продолжительности). Согласно современным представлениям, безопасным считается увеличение одного из параметров нагрузки не более чем на 5% без коррекции других. Более резкое увеличение любого из компонентов требует компенсаторного снижения других. Критически важным является учет индивидуальных морфо-функциональных особенностей занимающегося: телосложения, состояния здоровья, возраста и уровня подготовленности.

12. Баланс между силой и гибкостью. Регулярное развитие гибкости способствует снижению мышечной ригидности, улучшению нейромышечной координации и увеличению амплитуды движений в суставах. Параллельное развитие силовых качеств снижает риск микротравм, поскольку сильные мышцы, сухожилия и связки обладают большей устойчивостью к нагрузкам. Кроме того, силовой тренинг стимулирует повышение плотности костной ткани и укрепляет соединительнотканные структуры суставов, тем самым повышая общую устойчивость опорно-двигательного аппарата к механическим воздействиям.

13. Врачебный контроль. Параметры здоровья являются консолидирующими показателями психофизиологической адаптации личности и занимают высший уровень в иерархии потребностей человека [3]. В связи с чем наличие допуска к занятиям, выданного на основании данных врачебного контроля, является обязательным. При ряде заболеваний и состояний (например, повышенное внутричерепное давление, последствия черепно-мозговых травм) должен быть сформирован индивидуальный перечень противопоказаний к определенным видам упражнений (например, резкие наклоны головы, стойки на руках, спарринги в контактных видах спорта). Неверный подбор упражнений без учета нозологии или поспешный допуск к тренировкам после травм приводит к рецидивам и усугублению патологии. Например, некорректный силовой тренинг при нестабильности позвоночника может спровоцировать его дальнейшую травматизацию; на начальных этапах коррекции необходим акцент на стабилизацию и развитие гибкости. Кроме того, грубые нарушения спортивного режима (например, интоксикация алкоголем) существенно повышают риск травм.

14. Заключительная часть тренировки (заминка). После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка – это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

В качестве дополнительных, но не менее значимых аспектов профилактики травматизма выделю следующие:

1. Психолого-педагогический аспект. На данный момент времени, вопросы, связанные с постановкой цели, выявлением закономерностей формирования и развития психически устойчивой личности в процессе физического воспитания, являются объектами изучения педагогической науки по причине того, что деятельность человека на этапе обучения физическим упражнениям носит учебно-познавательный характер [4].

В контексте данного метода речь идет о способности спортсмена к саморегуляции, осознанию собственного тела, усталости, болевых сигналов. Исходя из установленного фактора риска, хронический стресс негативно влияет на ней-

ромышечный контроль и скорость реакции, так как высокий уровень соревновательного и жизненного стресса увеличивает мышечное напряжение, ухудшает концентрацию и повышает риск травмы. Тренировка этого навыка позволяет распознать границы допустимой нагрузки и вовремя остановиться. Высокий уровень осознанности взаимодействует с лучшим техническим исполнением и снижением количества травм, связанных с невнимательностью и усталостью.

2. Медико-биологический аспект. Здоровый образ жизни способствует повышению тонуса человека и укреплению его здоровья, поэтому включает в себя физическую активность, личную гигиену, правильное питание и здоровый сон [5].

В рамках рассматриваемого аспекта спортсмен должен самостоятельно подходить к вопросу своего здоровья и соблюдать такие простые, но существенные правила как:

- Сбалансированное питание и поддержание водного баланса. Важно понимать, что достаточное потребление белка критически необходимо для восстановления мышц и укрепления связок и сухожилий. Нехватка ключевых минералов и витаминов (таких как кальций, витамин D, магний), а также постоянное недостаточное потребление воды делают кости более ломкими, а мягкие ткани — менее эластичными.
- Соблюдение режима сна и восстановления. Сон — ключевой период для выработки гормона роста, восстановления тканей и консолидации моторных навыков. Его хронический дефицит ведет к кумуляции усталости, снижению когнитивных функций и повышению травматизма.

Стоит заметить, что соблюдение данных правил оказывает положительное воздействие не только на физические критерии человека, но и на его психологическое состояние, благодаря которому спортсмен способен выполнять профессиональную деятельность, включающую в себя уверенность, стойкость и увлеченность.

3. Технологический аспект. Данный метод предусматривает необходимость технического оснащения в тренировочном процессе.

Так как слишком быстрое наращивание интенсивности или объема тренировок значительно повышает риск получить травму, то для объективной оценки того, как организм справляется с силовыми нагрузками, необходимо использовать различные измерительные устройства (GPS-трекеры, акселерометры, пульсометры). Основная задача которых — не допустить резких скачков в нагрузке, которые организм не успевает адаптировать. Также с помощью такого технического средства, как видеокамера, путем видеоанализа можно обнаружить мелкие погрешности в технике, исправление которых снижает избыточную нагрузку на суставы и связки.

Проведенный анализ позволяет констатировать, что профилактика спортивного травматизма должна носить комплексный и проактивный характер.

Наибольшая эффективность достигается при объединении многофакторных программ, адаптированных под конкретный вид спорта и индивидуальные особенности спортсмена. Внедрение данных методов в тренировочный процесс на системной основе является оправданной мерой для обеспечения долголетия и безопасности в спортивной деятельности.

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: http://nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения: 05.11.2025).*
2. *Фроленков В. Н. Укрепление здоровья - фактор физической безопаснос-ти личности // Автономия личности. 2022. № 1. С. 225-232. (дата обращения: 05.11.2025).*
3. *Фроленков В. Н. Психология в сфере физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 232-236. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 05.11.2025).*
4. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 05.11.2025).*

УДК 338.48

ТУРИЗМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

TOURISM FOR PEOPLE WITH DISABILITIES

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

Мануилова Софья Максимовна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Manuilova Sofya Maksimovna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Бородаева Дарья Дмитриевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Borodaeva Darya Dmitrievna
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Туризм для людей с ограниченными возможностями призван сделать отдых и поездки возможными для каждого человека. Это требует адаптации инфраструктуры, создания индивидуальных туров и обучения специалистов данной сферы. Данная работа посвящена анализу современной ситуации, выявлению проблем и барьеров, сдерживающие участие людей с инвалидностью в туризме. Также представлены эффективные проекты и программы, способствующие её*

развитию. Полученные данные способны послужить основой для формирования планов по созданию равных возможностей и поддержки экономического прогресса в туристическом секторе.

Abstract. *Tourism for people with disabilities is designed to make recreation and travel possible for everyone. This requires the adaptation of the infrastructure, the creation of individual tours and the training of specialists in this field. This work is devoted to the analysis of the current situation, identification of problems and barriers hindering the participation of people with disabilities in tourism. Effective projects and programs contributing to its development are also presented. The data obtained can serve as a basis for forming plans to create equal opportunities and support economic progress in the tourism sector.*

Ключевые слова: *туризм; ограниченные возможности; доступная среда; туристическая инфраструктура; адаптация; равные возможности; экономический рост.*

Keywords: *tourism, disabilities; available environment; tourist infrastructure; adaptation; equal opportunities; economic growth.*

Вопрос доступного туризма для лиц с ограниченными возможностями приобретает всё большую значимость благодаря переменам в отношении общества к людям с инвалидностью и возрастающему интересу к их опыту. Отдых, в том числе поездки, имеет большое значение для полноценной жизни любого человека. За последнее время достигнут определённый прогресс в сфере предоставления туристических сервисов для людей с особыми потребностями, но в ряде мест всё ещё ощущается недостаток необходимых удобств и благоприятных условий для комфортабельного отдыха.

Актуальность исследования обусловлена растущим интересом к туризму, который становится важным элементом социального развития и интеграции людей с ограниченными возможностями в общество. В современном мире, где доступность и равные возможности становятся приоритетными задачами, важно сосредоточиться на создании комфортной и безопасной туристической среды для всех.

Целью исследования является анализ состояния и развития туризма для людей с ограниченными возможностями, выявление существующих проблем и барьеров, препятствующих полноценному участию данной категории граждан в туристической деятельности. В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Проанализировать текущие состояние инфраструктуры и услуг, доступных для людей с ограниченными возможностями.
2. Выявить существующие барьеры и проблемы занятия туризмом для людей с ограниченными возможностями.
3. Изучить действующие программы и инициативы, направленные на развитие туризма для людей с ограниченными возможностями.

Объект исследования: доступность туристической инфраструктуры.

Гипотеза исследования: улучшение доступности туристической инфраструктуры положительно влияет на количество туристов с ограниченными возможностями и их удовлетворенность путешествием.

Использовались методы: изучение литературы и ресурсов интернета, сравнение и анализ результатов исследования.

Хотя интерес к данному виду отдыха постоянно растёт и понимание его значимости увеличивается, создание специализированных турпакетов всё ещё сопряжено с немалым количеством трудностей. Проблемы затрагивают не только обеспечение физического доступа, но и формирование благоприятной и надёжной атмосферы, которая бы отвечала многообразным нуждам людей с инвалидностью.

В большинстве развитых государств инклюзивный туризм, ориентированный на нужды людей с ограниченными возможностями, получил широкое распространение. К примеру, в европейских странах почти любой человек с инвалидностью имеет возможность реализовать свои туристические планы. Тем не менее, во многих странах условия для становления инклюзивного туризма складываются значительно лучше, чем в России и других государствах СНГ. В ряде государств законодательная база активно защищает права лиц с физическими особенностями на полноценное участие в жизни общества, включая возможность путешествовать, общаться и знакомиться с различными культурами и историческими памятниками. Этот фактор является основополагающим для их успешной социализации и личностного роста.

Многие люди с инвалидностью сталкиваются не только с физическими, но и моральными трудностями. Чаще всего они оказываются изолированными от общества, испытывают страх перед новыми контактами и поездками, боясь незнакомой обстановки и изменений в жизни. Такое восприятие мира может быть связано с негативным опытом взаимодействия с окружающими, которые не всегда понимают их проблемы [1, с. 801-802].

Несмотря на растущую популярность инклюзивного туризма, в России он всё ещё остаётся недоступным для значительной части людей с ограниченными возможностями по ряду причин.

Однако, в 2024 году вопрос инклюзивного туризма вышел на уровень законодательной инициативы. В Государственную Думу был внесен законопроект, предполагающий внесение изменений в два ключевых федеральных закона: №132-ФЗ «Об основах туристской деятельности» и №181-ФЗ «О социальной защите инвалидов». Предложенные поправки направлены на закрепление понятия инклюзивного туризма, определение минимальных стандартов доступности и стимулирование бизнеса к участию в создании доступной туристической среды. Одновременно с этим субъекты Федерации начали включать развитие инклюзивного туризма в региональные стратегии устойчивого развития. В этом направлении уже работают Татарстан, Калининградская область, Свердловская область, Москва, Санкт-Петербург и другие регионы [2, с. 14-15].

Стоит подчеркнуть, что туристические поездки для людей с ограниченными возможностями делятся на групповые и самостоятельные, существенно различающиеся между собой. Организованные туры часто предлагают специализированный транспорт, отели с адаптацией и сопровождающих, прошедших обучение работе с такими клиентами. Тем не менее, этот сегмент обслуживает лишь малую долю потенциальных путешественников. К категории лиц, которым необходим инклюзивный подход к отдыху, относятся не только люди с инвалидностью, но и пожилые граждане с ограниченной мобильностью, а также семьи с детьми младшего возраста. Даже редкий выезд за пределы дома может стать значимым событием для многих из них, однако организованные туры могут оказаться неудобными из-за психологической не комфортности или особенностей образа жизни. В подобных ситуациях индивидуальные поездки представляются более привлекательным и подходящим вариантом [3, с.197].

Исходя из этого, можно выделить несколько препятствий для развития данного вида туризма:

- Психологический дискомфорт: сотрудники сферы туризма, попутчики иногда не готовы уделять больше времени и внимания для туриста с ограниченными возможностями.
- Неготовность инфраструктуры: отсутствие ступенек, лифтов, санузлов и различной техники в достаточном количестве.
- Отсутствие информации по местам, которые готовы принять такого рода туриста.

Путешествия демонстрируют, что люди с инвалидностью – это полноценные члены социума, имеющие право на удовольствие от отдыха на равных условиях с остальными. Множество благотворительных организаций отмечают, что содействие развитию инклюзивного туризма может принципиально изменить систему социальной поддержки людей с особыми потребностями. В последнее время заметен повышенный интерес к разработке инклюзивных программ, призванных сделать активный отдых и спортивные туры доступными и удобными для каждого.

Приведем несколько успешных инициатив и программ, которые иллюстрируют этот процесс:

- Программа «Адаптивный спорт и социальный туризм для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата». Эта программа включает организацию регулярных занятий адаптивными видами спорта, такими как трейл-ориентирование и паралимпийская игра «Бочча». Она также предполагает проведение краткосрочных однодневных туров в историко-архитектурные музеи и заповедники Ростовской области для инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата. Программа включает активное участие в спортивных мероприятиях, проводимых в Ростове-на-Дону и области, а также организацию открытых городских фестивалей адаптивного спорта. Основные результаты программы заключаются в привлечении инвалидов к занятиям физической куль-

турой и спортом, восстановлении контактов с окружающим миром и создании условий для их социальной интеграции.

- Развитие спортивного и оздоровительного туризма для людей с особыми потребностями в Тульской области находится на начальном этапе. Организация досуга в специализированных лагерях признана действенным методом социальной адаптации для детей. Палаточные лагеря, такие как «Мыс доброй надежды», активно поддерживают взаимодействие между здоровыми детьми и детьми с инвалидностью. Особенное внимание уделено лагерю «Лицом к миру» («Мать и дитя»), ориентированному на детей с расстройствами аутистического спектра и функционирующему при санатории «Велегож». В 2010 году реконструкция была проведена в дубенеском физкультурно-оздоровительном центре, адаптируя его под нужды людей с инвалидностью.
- Реализация Стратегии государственной молодежной политики в Самарской области до 2015 года. Летом 2011 года в регионе был организован туристический слет для людей с потерей зрения. Основная цель этих мероприятий заключалась в социальной адаптации и интеграции участников в общество. В соревнованиях по спортивному туризму приняли участие 8 команд из различных городов региона, что свидетельствует о значительном интересе и вовлеченности людей с ограниченными возможностями в активные формы отдыха [4, с. 265-266].
- Активно работает в сфере инклюзивного туризма и Свердловская область. Уральский регион с 2017 года реализует проект по адаптации национального туристского маршрута для людей с ограниченными возможностями здоровья. Работа ведется при методической поддержке АТОР и с участием представителей общественных организаций инвалидов. Для обеспечения доступности проведены работы по установке пандусов, расширению дверных проемов и оборудованию санитарных зон. Особое внимание уделено транспортному обслуживанию: приобретены микроавтобусы с подъемными платформами и переносные пандусы. Для разных категорий туристов разработаны специализированные экскурсии с применением аудиогидов, тактильных табличек и сурдоперевода [5, с. 46-47].

Таким образом, анализ современного состояния спортивного туризма для людей с ограниченными возможностями показал наличие как значительного потенциала, так и ряда серьезных проблем и барьеров, мешающих его полноценному развитию. Основные препятствия включают недостаточную доступность инфраструктуры, нехватку адаптированных программ и ограниченную осведомленность о возможностях спортивного туризма для людей с инвалидностью. В то же время изучение успешных практик и инициатив в этой области продемонстрировало эффективность адаптированных программ и положительное влияние спортивного туризма на физическое и психологическое состояние данной группы лиц. Только комплексный подход, основанный на анализе текущей ситуации, выявлении проблем и изучении успешного опыта, сможет

создать инклюзивную среду, в которой каждый человек, независимо от физических возможностей, сможет реализовать свой потенциал в спортивном туризме и наслаждаться активным отдыхом.

Литература

1. *Альмухамедова О. А., Ханина А. В., Якименко М. В. Особенности развития инклюзивного туризма в мире: анализ мирового опыта формирования доступной среды для лиц с ограниченными возможностями здоровья // ЭПП. 2023. № 3. С. 803–814.*
2. *Прудникова Н. Г., Дудник А. В. Инклюзивный туризм: состояние и перспективы развития // Siberian Journal of Tourism and Economic. 2024. № 16–17. С.. 13–20.*
3. *Кашина, А. П., Андреенко Т. А. Туризм для людей с ограниченными возможностями // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 196–199. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/turizm-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami (дата обращения: 05.11.2025).*
4. *Пономарева И. Ю., Малафий А. С. Развитие спортивно-оздоровительного туризма как средства социальной адаптации людей с ограниченными физическими возможностями // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. 2012. № 3. С. 264–269.*
5. *Гурьевских О. Ю., Фишелева А. И. Инклюзивные маршруты по Свердловской области как фактор развития туристской инфраструктуры // Экстрабилити как феномен инклюзивной культуры: формирование инклюзивной культуры в цифровом пространстве : сб. ст. III междунар. науч.-практ. конф. (Екатеринбург, 10–11 дек. 2020 г.) / под ред. О. Ю. Гурьевских, А. И. Фишелевой. Екатеринбург : Ажур, 2021. С. 45–50.*

ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ: ОСОБЕННОСТИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В ЖИЗНИ

THE IMPORTANCE OF MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE BY POLICE OFFICERS: FEATURES AND THEIR APPLICATION IN LIFE

Чернышев Сергей Геннадьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Chernyshev Sergey Gennadievich
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

Холодова Дарья Витальевна
слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kholodova Darya Vitalievna
listener
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Здоровый образ жизни является неотъемлемой составляющей поддержания физической и спортивной формы, а также важным аспектом для сохранения крепкого психического здоровья. В данной статье автор поднимает вопрос необходимости соблюдения правил здорового образа жизни сотрудниками полиции, его влияния на организм и подробно описывает ключевые действия для сохранения физического и психического здоровья. Вместе с тем, статья включает в себя мнения респондентов с помощью графиков, демонстрирующих процентное соотношение ответов на вопросы опросника. На основе полученных данных автор статьи приходит к выводам и отвечает на актуальный вопрос о необходимости здорового образа жизни в современном мире сотрудника полиции, а также предлагает варианты по его поддержанию на высоком уровне.*

Abstract*. A healthy lifestyle is an integral component of maintaining physical and athletic fitness, as well as an important aspect for maintaining good mental health. In this article, the author raises the issue of the importance of observing the rules of a healthy lifestyle by police officers, its effect on the body and describes in detail the key actions to preserve physical and mental health. At the same time, the article illustrates the respondents' opinions using graphs showing the percentage of responses to the questionnaire's questions. Based on the data obtained, the author draws conclusions and*

answers the urgent question of the need for a healthy lifestyle in the modern world of a police officer, and also offers recommendations for maintaining it at a high level.

Ключевые слова: *сотрудник полиции; здоровый образ жизни; физическая форма; правильное питание; режим; спорт.*

Keywords: *police officer; healthy lifestyle; physical fitness; proper nutrition; regime; sports.*

Здоровье важно не только в жизни каждого человека, но и в благополучии сотрудников полиции. Именно поэтому, вне зависимости от возраста, необходимо придерживаться здорового образа жизни и быть осведомленным о влиянии окружения на собственное здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) направлен на укрепление здоровья и на умении адаптации организма к внешним факторам. К его ключевым составляющим относятся: сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки, личная гигиена, отказ от вредных привычек или их существенное ограничение, различные виды закаливания, полноценный сон и многое другое. Соответственно, если у сотрудника полиции несбалансированное питание, недостаток сна или его отсутствие, присутствуют вредные привычки, недостаточная физическая активность, то, скорее всего, он имеет проблемы со здоровьем, даже если не догадывается о них. Это может заметно сказываться на качество исполнения его служебных обязанностей. Важно отметить, что качественная работа сотрудника полиции имеет прямое отношение к безопасности и сохранности гражданских. Таким образом, нужно отметить, что соблюдение правил здорового образа жизни имеет большое значение и даже необходимость [1].

Для того, чтобы вести здоровый образ жизни также следует контролировать свое здоровье посредством прохождения регулярной диспансеризации хотя бы раз в год. Это дает чёткий отчет о состоянии сотрудника, поскольку специализированные анализы дают информацию о том, каких элементов не хватает организму, или какие из них находятся в избытке. Таким образом, если говорить, например, о питании, необходимо включить определенные продукты в рацион или же отказаться от вредной еды с плохим составом. Многие люди наивно полагают, что, если они ощущают себя хорошо, то им не нужно регулярно проходить обследование, но это в корне неверно. Развитие заболеваний, проходящие внутри человека, зачастую никак не проявляются внешне. Часто мы становимся свидетелями того, что люди узнают о своих серьезных диагнозах только тогда, когда они находятся в активной стадии. Именно поэтому важно помнить о здоровом образе жизни и заботиться о своем организме. Рассмотрим элементы, которые в совокупности формируют здоровый образ жизни.

Питание: такая проблема, как неправильное питание актуальна для современного человека. Зачастую люди слишком заняты своей работой и заменяют полноценные приемы пищи быстрыми и часто нездоровыми перекусами. Следует заметить, что нет хороших и плохих продуктов питания. Каждый продукт

в той или иной степени обладает питательной ценностью. Важно не только то, что ест человек, но и сочетание продуктов, время приема пищи, размер порции. Если человек не регулирует объем употребляемой еды – это также негативно сказывается на организме. Если человек постоянно переедает, масса его тела увеличивается, что в критических случаях приводит к ожирению. От ожирения в свою очередь может быть много негативных последствий, таких как: диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, расстройство пищевого поведения, нарушение обмена веществ и так далее. Если же человек потребляет слишком мало пищи, то это приводит к снижению веса, что которое также может привести к заболеваниям. У человека заметно снижается иммунитет, что делает организм слабым и незащищенным от воздействий окружающей среды.

Для поддержания здорового образа жизни и правильного функционирования организма важно придерживаться определенных правил в питании. Ключевые моменты включают:

- гидратация после пробуждения: начинайте день со стакана воды, выпитого за час до завтрака. Это помогает активизировать работу организма.
- предотвращение сильного голода: не допускайте чувства острого голода перед едой, чтобы в последствии не было переедания и, как следствие, набора веса.
- осознанное питание: во время еды сосредоточьтесь на процессе, избегая отвлекающих факторов, следует ограничиться просмотр телевизора и работы гаджетов.
- ограничение животных жиров: сократите потребление жиров животного происхождения, так как их избыток может привести к негативному изменению сердечно-сосудистой системы.
- умеренность в еде: Избегайте переедания, потому что перегрузка желудка затрудняет пищеварение и приводит к заболеваниям, таким как гастрит и язва.
- включение в рацион свежих овощей и фруктов: Употребляйте сырые овощи и фрукты, богатые полезными веществами, структура сока которых близка к структуре клеток организма.

Важно понимать, что это лишь некоторые из аспектов здорового питания, и существуют другие важные факторы, которые следует учитывать.

Движение – это жизнь: Регулярная физическая активность – залог хорошего самочувствия и высокой работоспособности. Она не только поддерживает тело в тонусе и обеспечивает энергией, но и стимулирует естественные защитные силы организма. Даже небольшая утренняя зарядка или перерывы на разминку в течение дня приносят огромную пользу. Важно помнить, что физические упражнения – это инвестиция в здоровье на долгие годы.

Чистота – залог здоровья: Соблюдение правил личной гигиены – это элементарная, но важная часть здорового образа жизни. Пренебрежение гигиеной может плохо сказаться на качестве жизни и ее продолжительности.

Спорт против стресса: Физическая культура – проверенный способ борьбы со стрессом и профилактики вредных привычек. Активный образ жизни помогает справляться с эмоциональным напряжением и повышает уверенность в себе.

Закаливание – тренировка иммунитета: Правильное закаливание укрепляет организм, повышает его устойчивость к болезням, улучшает состояние кожи и дарит заряд бодрости. Важно подходить к закаливанию систематически и внимательно следить за реакцией организма.

Сон – источник восстановления: Полноценный сон – необходимое условие для физического и психического здоровья. Недостаток сна приводит к раздражительности, снижению иммунитета и другим проблемам. Особенно важно соблюдать режим сна подросткам, которым требуется 8-10 часов сна для нормального развития.

К сожалению, в современном обществе многие люди пренебрегают заботой о своем здоровье. Поэтому необходимо активно пропагандировать здоровый образ жизни, подбадривать и наставлять молодежь к занятиям спортом и участию в спортивных мероприятиях. Такой подход позволит не только укрепить здоровье наших граждан, но и улучшить психологическое состояние общества, а также предотвратить развитие многих заболеваний [2].

Было проведено исследование, посвященное привычкам, связанным со здоровым образом жизни. Результаты этого опроса представлены наглядно.

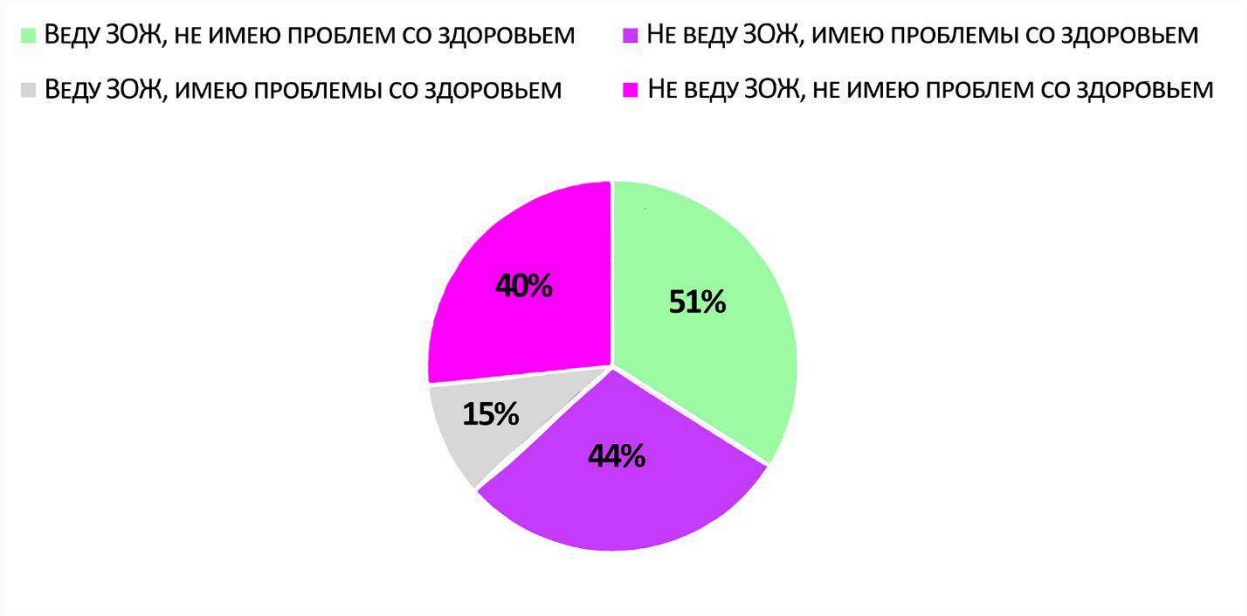

Рис. 1. Взаимосвязь ЗОЖ и состояния здоровья у молодых людей (14-35 лет)

На первом рисунке показано, как распределились ответы респондентов в возрастной группе от 14 до 35 лет. В опросе приняли участие 150 человек. Анализ данных, представленных на диаграмме, позволяет сделать вывод о прямой зависимости между приверженностью ЗОЖ и отсутствием проблем со здоровьем. Большинство молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, не

сталкиваются с заболеваниями. Это свидетельствует об их лучшей физической форме и способности адаптироваться к изменениям окружающей среды.

Факторы, влияющие на здоровье: взгляд ВОЗ и современные реалии

Согласно экспертному заключению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от 1985 года, лишь 10% уровня здоровья населения зависит от развития медицины и системы здравоохранения. Оставшиеся 90% распределяются следующим образом: 20% – факторы окружающей среды, 20% – генетика, и значительные 50% – образ жизни и личное отношение человека к своему здоровью [3].

Ключевые аспекты формирования ЗОЖ

Для поддержки здоровья необходимо находить баланс между умственной и физической нагрузкой, а также уделять внимание правильному питанию, как в плане качества, так и количества. В свете этого, представляется разумным сосредоточиться на следующих моментах:

Анализ современных условий жизни: важно учесть тенденцию к снижению физической активности, особенно среди городского населения.

Влияние внешних факторов: следует тщательно изучить воздействие ухудшающейся экологии, климатических изменений и антропогенного воздействия на здоровье.

Поиск решений для ЗОЖ: следует исследовать возможности поддержания здорового образа жизни в современных условиях, чтобы нивелировать негативное влияние объективных факторов на здоровье и физическую активность.

Преимущества ЗОЖ: необходимо четко сформулировать выгоды от активного образа жизни, учитывая при этом особенности формирования осознанного отношения к здоровью и физической активности у молодежи.

Позитивные тенденции и важность комплексного подхода

В настоящее время наблюдается позитивная динамика в стремлении людей к здоровому образу жизни. Это проявляется в росте числа посетителей фитнес-клубов, предпочтении более здоровых продуктов питания, увеличении числа людей, проходящих профилактические медицинские осмотры, и других показателях. Такая тенденция обусловлена активным продвижением ЗОЖ в СМИ, на рабочих местах, в образовательных учреждениях.

Анализ составляющих здорового образа жизни и их влияния на организм подтверждает его актуальность в современных условиях. Важно понимать, что только комплексное соблюдение всех составляющих ЗОЖ позволяет избежать огромного количества проблем со здоровьем. Следование простым правилам здорового образа жизни повышает общий уровень здоровья населения, что имеет огромное значение, как для отдельного государства, так и для всего мира.

Для сотрудников органов внутренних дел крайне важен здоровый образ жизни, основанный на спорте и правильном питании, так как он напрямую влияет на их физическое и психическое здоровье. Научные рекомендации по

поддержанию здоровья имеют особое значение, поскольку их игнорирование, часто из-за пагубных привычек, может привести к болезням и ограничить профессиональный потенциал. Поэтому при приеме на службу уделяется повышенное внимание состоянию здоровья кандидатов, ведь успешное выполнение служебных обязанностей требует высоких показателей физической и психической выносливости, что делает здоровый образ жизни обязательным условием для сотрудников.

Литература

1. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.09.2025).*
2. *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: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 18.09.2025).*
3. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука2020. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 18.09.2025). С. 74-80.*

Научное издание

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 5 (79) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 30.11.2025 г.
Объем 7,1 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