НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 7 (61) 2022

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 7 (61) 2022

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:
ЭЛ № ФС77 – 51329
ISSN 2413-6379

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:
Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а
Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12
E-mail: info@mabiv.ru

Редакция журнала:
Ртищева Т. М. – ответственный секретарь
Рымшин С. А. – технический редактор
Махова Н. С. – дизайн
Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:
Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор
Алтынникова Людмила Александровна
Бойко Валерий Вячеславович
Ветков Николай Ефимович
Герасимов Игорь Викторович
Копылов Сергей Александрович
Соломченко Марина Александровна
Щекотихин Михаил Петрович

Сетевое издание включено в Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) и зарегистрировано в научной электронной библиотеке elibrary.ru.

Точка зрения редакции может не совпадать с мнением авторов публикуемых материалов.

Размещение в Интернет 15.12.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам III Всероссийской научно-практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки» (1 декабря 2022 г. Орел).

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

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

16+

© Сетевое издание «Наука-2020», 2022
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Курбатова Т. К., Мансуров М. Д.
АКТУАЛЬНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 6

Зубарева Т. В., Олисейчик А. С.
ВЛИЯНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА 12

Хомутова Е. В., Игнашкина М. В.
ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 20

Бинецкая Е. Д., Еремин Р. В.
ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ 26

Наринян Л. Л., Гасанова Ю. Н.
РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 32

Форафонова Д. А., Чуфарова Л. И.
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 38

Шошина В. А., Головинова И. Ю.
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 43

Струганов С. М., Панов Е. В., Струганов В. С.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 49

Ермакова Д. А., Хомутова Е. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 55

Федосов Р. С., Соломченко М. А., Прохоров Р. А.
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ ВО ВРЕМЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ШКОЛЕ 61

Комарова О. Р., Хомутова Е. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ СТУДЕНТОВ 66

Клепинина Ю. В., Савельев М. Ю.
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРИМЕР УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 72

Мельникова А. В., Головинова И. Ю.
ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С АПАТИЕЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ 77

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Власюк С. А., Брыкина В. А.
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ 83

Головинова И. Ю., Аветисян А. Р.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД 89

Толкачева А. В., Батова Е. А.
ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА СТУДЕНТОВ 95

Зелинский А. К.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ДУХОВНОЕ РАВНОВЕСИЕ - ПРОТИВОРЕЧИЕ ИЛИ ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ? 101

Макарова М. Д., Лобачева Н. В., Гасанова Ю. Н.
КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА 107

Павленкович С. С.
КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК 113

Трофимова А. Н., Хомутова Е. В.
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 121

Жукова С. Д., Коробейникова Е. И., Лукьянова Л. М.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ 126

Алдошина Е. А., Прилепский А. С., Азаматов А. А. Угли
ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 133

Ивахненко Д. С., Головина Н. Ю.
ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ 138

Еремина А. С., Алдошин А. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ 143

Якушев Э. В., Кугно Э. Э., Струганов В. С.
МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ 150

Сысоева Л. А., Ляхова О. Л., Мезенцева О. А.
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ “ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА” И “ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА” 156

Абложей Т. Н.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ 163

Бурцева Д. С., Харлашин Д. А., Фролов Д. А.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ У СТУДЕНТОВ ОРЛОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА 169

Полебенцева Н. П., Полебенцев С. Н.
СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ 175

Махов С. Ю., Баркалов С. Н.
БИОМЕХАНИКА УДАРНЫХ ФОРМ ШТУРМОВОГО РУКОПАШНОГО БОЯ 180

Носов С. А., Гулин Д. В.
АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА ОБ ОТЛИЧИИ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ МИКСФАЙТ», ОТ ДРУГИХ АКРЕДИТОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ 191

Ященко А. С., Горлова Ю. И.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ 10-11 КЛАССОВ 201

Ситникова А. Е., Головинова И. Ю.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА. 207

Горлова Ю. И., Алтунина О. Е., Жаворонков А. А.
«СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ» КАК ВИД СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ 212

Аштаева А. В., Демчук Ю. Г.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА 218

Каменнова В. А., Брыкина В. А.
ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 223

Чернобровкин Д. В., Волкова Е. В., Лукомская Н. С.
ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 232

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

АКТУАЛЬНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

RELEVANCE OF PSYCHOLOGICAL FACTORS ON SPORTS PERFORMANCE

Курбатова Тамара Константиновна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kurbatova Tamara Konstantinovna
senior lecturer
department of physical education
Povolzhsky state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Мансуров Марат Дамирович
студент
кафедра информационной безопасности
Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Mansurov Marat Damirovich
student
department of information security
Povolzhsky state university of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В статье раскрываются основные аспекты влияния психологической подготовки спортсмена на результаты его деятельности. Психологическая подготовка спортсмена – это процесс педагогического характера, цель которого в достижении психологической готовности спортсмена к тренировкам и соревнованиям, к игре в команде. Результатом психологической подготовки является умение адекватно воспринимать окружающую действительность, собственные силы, способность переживать стресс и напряжения. Среди средств и методов психологической подготовки: стратегия подготовки; регуляция психологического климата в команде; психологическая подготовка тренерского состава. Основная ответственность за психологическую подготовленность спортсмена лежит на тренерском составе.*

Abstract. *The article reveals the main aspects of the influence of psychological preparation of an athlete on the results of his activity. Psychological preparation of an athlete is a pedagogical process, the purpose of which is to achieve the psychological readiness of an athlete for training and competitions, for playing in a team. The result of psychological training is the ability to adequately perceive the surrounding reality, one's own strength, the ability to experience stress and tension. Among the means and methods of psychological preparation: preparation strategy; regulation of the psychological climate in the team; psychological training of the coaching staff. The main responsibility for the psychological preparedness of the athlete lies with the trainer.*

Ключевые слова: *physical education; physical culture; healthy lifestyle; psychology; sport; sport activities; psychology factors.*

Keywords: *физическое воспитание; физическая культура; здоровый образ жизни; психология; спорт; спортивная деятельность; психологические факторы.*

Спорт является той сферой деятельности, где конкуренция занимает значительное, фактически первостепенное место, поэтому психологическая подготовка является одним из важнейший этапов профессионального обучения спортсмена. Подготовка спортсмена к соревнованию состоит из четырех основных составляющих: физическая готовность, тактическая, а также техническая и психологическая. В области спорта существует достаточное множество примеров, когда психологический фактор сыграл решающую роль в победе одной команды над другой – например, когда команда со слабым составом обыгрывала лидеров. Сильное желание одержать победу и развитые навыки командной игры помогут достичь лучших результатов.

Психологическая и психическая подготовка спортсмена – это, в первую очередь, процесс педагогический, цель которого в достижении психологической и душевной готовности спортсмена к тренировкам и соревнованиям, к игре в команде. Для этого используется ряд различных средств и методов, которые по своему действию обхватывают обширный круг деятельности тренерского состава.

Психологическая и психическая подготовка – понятия довольно близкие, но тем не менее затрагивающие разные области личности человека. Душевное здоровье, по-другому именуемое психическим, является способностью личности к адекватному, здоровому реагированию на какие-либо раздражители (внутренние или сторонние), а также способность взаимодействовать с окружающей средой. Такой вид здоровья считается более статичным.

Психологическое здоровье – это изменяющаяся в зависимости от стороннего влияния совокупность психических особенностей личности. Суть такого типа здоровья в способности человека соотносить свои потребности с потребностями общества, оно характеризует предрасположенность личности к какому-либо виду деятельности.

Как говорилось раннее, результат рассматриваемой подготовки – психическая и психологическая готовность спортсмена, которая проявляется в его уверенности в своих силах, адекватной оценке своих возможностей, стремлении достичь поставленных целей и победить, а также в уравновешенности в неординарных ситуациях, среднем уровне эмоциональной возбуждаемости, способности правильно реагиро-

вать на конфликтные ситуации и провокации, умении анализировать и делать верные выводы из своих поступков, управлять своими эмоциями и чувствами [1].

На основе рассмотренных требований к психической и психологической готовности спортсмена можно определить ряд вопросов, которые решает данный вид подготовки:

- общая оценка спортсмена как личности, куда входит характеристика его темперамента, увлечений, личностных качеств;
- выявление социального положения спортсмена, то есть особенности его взаимодействия с командой или с конкурентами;
- оценка поведения спортсмена в критических ситуациях;
- выявление оптимальных и результативных средств для уравновешивания психики спортсмена после нагрузки на нее в течение соревнований.

Процесс подготовки, состоящий, из верно подобранных, средств и методов для конкретного спортсмена, в результате позволит воспитать в человеке верные с моральной точки зрения качества личности, развить правильное мировоззрение, нужные идеи и необходимый уровень мотивации. Помимо этого, спортсмен обучится необходимыми в его виде спорта навыками восприятия действительности, в том числе внимание и память, правильный и нужный вектор мышления.

К средствам и методам, позволяющим осуществлять процесс психологической и психической подготовки, относят следующее:

- физические упражнения с правильно подобранными мотивирующими методами воздействия;
- установка верной стратегии и тактики подготовки;
- психологические упражнения, в том числе регулярная работа с психологом;
- психологическое влияние, воздействие со стороны окружения спортсмена: тренерского состава, родственников, партнеров по команде;
- регуляция психологического климата в команде;
- психологическая подготовка тренерского состава;
- упражнения саморегуляции психологического состояния.

Выделяют понятие психического состояния, суть которого заключается в характеристике качеств личности, которые проявляются у спортсмена после какой-либо неудачи и не прорабатываются. Для молодых людей характерно стремление как можно быстрее испытать себя в критических ситуациях, узнать границы своих физических возможностей. В таких ситуациях легко не заметить собственную психологическую неподготовленность к преодолению тех трудностей, что могут появиться на пути к цели. Такая неподготовленность и халатность к процессу обучения нередко становится причиной медленного развития человека как спортсмена, либо вовсе приводит к раннему завершению спортивного пути [2].

Психическое состояние спортсмена может напрямую влиять на его спортивную деятельность: нарушение мышления, ошибки в восприятии действительности, неверная трактовка собственных ощущений в момент выполнения упражнений или в ходе игры, непредсказуемая реакция, в том числе физическая, на раздражители. Если не принять меры и не использовать средства реабилитации психики человека,

установившееся состояние может повлиять на ход формирования личности спортсмена.

Склонность психики человека легко закреплять установившееся психическое состояние после травм, переживаний, неудач говорит о нестабильности увлечений и требований спортсмена, его халатном отношении к собственной профессиональной деятельности. Работа в команде, участие в соревнованиях и тренировке требует эмоциональной выкладки, напряжение не только сил физического характера, но и психологического. Неспособность справиться с собственным состоянием, нежелание работать над личностными качествами отрицательно скажется на деятельности спортсмена и его взаимоотношениях с командой и тренерским составом [3].

Для спортивных соревнований характерно участие спортсменов, имеющих высокий уровень подготовленности. Все перечисленные проявления качеств стабильной уравновешенной личности в совокупности позволят спортсмену достаточно легко выдержать ту атмосферу напряжения, что характерна для соревнований, давление тренерского состава, атмосферу волнения и чрезмерной концентрации.

Описанные черты атмосферы соревнований оказывают влияние на психическое состояние спортсмена не только во время их проведения, но и в период тренировок, а также длительное время после оглашения результатов.

Готовясь к соревнованиям, спортсмен испытывает определенные состояния (как физические, так и психологические) организма, которые плотно связаны между собой. Каждое состояние закономерно влияет на то, как проходит следующее, и зависит от того, как прошло предыдущее. Например, разминка перед выполнением упражнений позволит комплексно настроиться на основную работу, а ее отсутствие может привести как к физическим травмам, так и эмоциональному упадку вследствие нежелания выполнять тренировку. В то же время результат проведения нынешней тренировки прямо влияет на следующую по принципу снежного кома: негативные эмоции по завершении нынешней деятельности скажется на замотивированности в продолжении спортивной подготовки [2].

В спорте тренер – это самый главный учитель, который является примером для спортсмена на этапе становления личности. На всех этапах – от тренировок до восстановления после соревнований – он отвечает за физическое и психологическое состояние спортсмена. Чтобы оказываемая им помощь была эффективной, в отношениях «тренер – спортсмен» должны преобладать доверие, уважение, взаимопонимание, тренер должен быть авторитетом для тренируемого. Общий психологический климат в команде, психоэмоциональное состояние спортсмена в большей части зависит именно от тренера и стиля его преподавания.

Перечисленные раннее психические состояния относятся к категории предстартовых (или предрабочих), название которой обуславливается состоянием человека перед началом соревнований. Напряжение, стресс и тревога свойственны ситуациям с неопределенным исходом. Часто такие события подразумевают также высокую конкуренцию.

Хорошо развитая воля позволит справиться с побочными свойствами перечисленных эмоциональных состояний. Понятие воли характеризует способность человека продолжать осуществлять какую-либо деятельность по достижении обозна-

ченных целей, преодолевая в ходе нее эмоциональные препятствия. Самообладание, смелость и терпеливость – основные качества личности, свидетельствующие о высоком уровне воспитанности волевых качеств. Предстартовые состояния управляются именно волевыми усилиями, с помощью которых регулируется выплеск эмоций и использование их рациональным образом.

Все рассмотренные средства и методы развития психологического здоровья человека – это, в большинстве случаев, средства диагностики и физической подготовленности, которые для спортивной карьеры являются недостаточными. Совместно с диагностикой спортсмен должен заниматься методами самоконтроля психического состояния. Самооценка уровня тревожности и оценка объективных показателей степени эмоционального возбуждения позволяет определить характер протекания психических процессов, а на основе анализа этого характера выявить, является ли психическое состояние стабильным и удовлетворяющим требованиям.

Яркий пример профессионального уровня волевых качеств личности – поведение спортсменов на олимпийских играх. Известно, что на данных соревнованиях очень высокий уровень конкуренции, сильнейшая атмосфера давления и волнения. Запись позволяет увидеть, как при выступлении конкурентов спортсмен испытывает сильное эмоциональное напряжение и стресс, а через некоторое время сам выполняет упражнения, следуя строгой тактике и не давая волю эмоциям.

Самоконтроль и дисциплинированность особенно важны в командных играх, где эмоциональный упадок одного спортсмена может привести к печальному состоянию психологический климат внутри команды. И наоборот – стабильное психическое состояние большей части состава команды может значительно поднять общий боевой дух. Для команд особенно полезны групповые терапевтические сеансы проработки психологического климата, где каждый из спортсменов сам объясняет свое видение команды и ее успехов [4].

Таким образом, психологические факторы спортсмена напрямую влияют на результаты его спортивной деятельности. Атмосфере напряжения, стресс на соревнованиях нередко искажают психическое состояние спортсмена. Непроработанные психотравмы могут привести к нарушению восприятия действительности, мышления, неверных идейных установок, искажению мировоззрения, а впоследствии и к изменению личностных характеристик. Личностные характеристики, установившиеся в результате психических травм, могут значительно замедлить рост спортсмена как профессионала, а иногда и вовсе привести к деградации или завершению его карьеры.

Основная ответственность за правильное развитие спортсмена лежит, первоначально, на тренерском составе. В отношениях «спортсмен – тренер» важную роль играет атмосфера доверия и взаимопонимания, а авторитет тренера и стиль его преподавания напрямую влияют на атмосферу. Также, верносоставленная, в соответствии с индивидуальными особенностями тренируемого, методика как физического, так и психологического обучения позволит достичь максимального высоких спортивных результатов.

Литература

1. Андрющишин И. Ф. Основы комплексной системы психолого-педагогической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2008. № 1. С. 33-44.

2. Донцов Д. А., Денисова К. И. Связь мотивационных и личностных параметров у юных спортсменов // Образовательные технологии, 2019. С. 125-136. URL: https://iedtech.ru/journal/2019/4/motivation-young-sportsmen/ (дата обращения: 19.09.2022).

3. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека // Международный студенческий научный вестник. 2021. № 2. С. 64. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20455 (дата обращения: 19.09.2022).

4. Влияние занятий спортом на психическое здоровье мужчин / Еганов А. В. [и др.] // Современные наукоемкие технологии. 2016. № 1. С. 107-110.

ВЛИЯНИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА НА ВЫБОР ВИДА СПОРТА

THE INFLUENCE OF TEMPERAMENT ON THE CHOICE OF SPORT

Зубарева Татьяна Викторовна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Среднерусский институт управления-филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Zubareva Tatiana Viktorovna
senior lecturer
department physical education
Russian academy
National economy and public administration
under the President of the Russian Federation
Central Russian Institute of Management – branch of RANEPA
Orel, Russia

Олисейчик Анна Сергеевна
студент
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Oliseychik Anna Sergeevna
student
National economy and public administration
under the President of the Russian Federation
Central Russian Institute of Management – branch of RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. *Современная спортивная тренировка требует высоких показателей от спортсмена, а иногда и предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психологических. Наблюдение за психологическими изменениями является важной частью тренировочного и соревновательного процесса. В каждом типе высшей нервной деятельности есть такие качества, которые существенно действуют на спортивную деятельность. Внутренняя устойчивость человека формируется на базе темперамента, поэтому при выборе вида спорта нужно учитывать множество разных качеств.*

В статье поднимается актуальная проблема, связанная со спортивной ориентацией людей на основании их типа темперамента. Кроме того, было проведено исследование и его результаты, отраженные в статье, позволили сделать определенные выводы про влияние темперамента на выбор спортивного направления.

Abstract. *Modern sports training requires high performance from an athlete, and*

sometimes, extreme tension of all physiological reserves of the body, including psychological ones. Observation of psychological changes is an important part of the training and competitive process. In each type of higher nervous activity there are qualities that significantly affect sports activity. The inner stability of a person is formed on the basis of temperament, so when choosing a sport, you need to take into account many different qualities.

The article raises an urgent problem related to the sports orientation of people depending on their type of temperament. In addition, a study was conducted, and its results, reflected in the article, allowed us to draw certain conclusions about the influence of temperament on the choice of sports direction.

Ключевые слова: *спорт; темперамент; влияние; выбор; исследование; результаты.*

Keywords: *sport; temperament; influence; choice; research; results.*

Спорт является неотъемлемой частью жизни человека. Интересно, от чего зависит выбор того или иного вида спорта? Чаще всего человек занимается тем, к чему у него есть способности. Но нельзя забывать, что некоторая деятельность требует упорства и волевых качеств. Современная спортивная тренировка требует высоких показателей от спортсмена, а иногда и предельного напряжения всех физиологических резервов организма, в том числе и психологических [1]. Наблюдение за психологическими изменениями является важной частью тренировочного и соревновательного процесса. В каждом типе высшей нервной деятельности есть такие качества, которые существенно действуют на спортивную деятельность. Внутренняя устойчивость человека формируется на базе темперамента, поэтому при выборе вида спорта нужно учитывать множество разных качеств [3].

Когда говорят о темпераменте, то имеют в виду еще многие психические различия между людьми (различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлитель-ности, темпу, энергичности действий) [4].

Для начала следует уточнить, что темперамент имеет несколько определений.

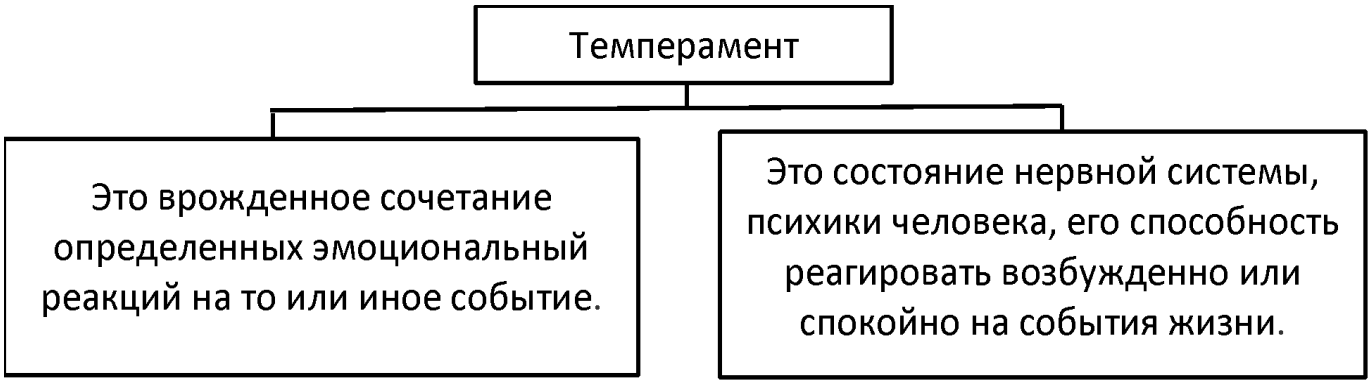

Рис. 1. Определение темперамента [1]

При выборе вида спорта человек должен учитывать множество качеств, одним из самых главных является темперамент. Выражается ли темперамент человека в его отношении к спорту? Безусловно. Спорт – это тот фон, на котором темперамент человека способен особенно ярко проявляться [2].

Учеными доказано, что на Земле нет абсолютно одинаковых человеческих личностей. Каждый человек имеет свои отличительные особенности характера. Исхо-

дя из этих особенностей вырастают определенные индивидуальности. Например, спортсмен может выработать свой собственный стиль в беге с препятствиями, где важную роль будет играть темперамент, ведь это динамическая составляющая и зависит от скорости и силы прохождения нервных импульсов в нервной системе человека. Но результат мы получим лишь при выборе правильной методики учебно-тренировочного процесса [3]. К сожалению, многие тренера и спортсмены в процессе спортивной ориентации не учитывают субъективные показатели, а основываются лишь на объективных [2].

Они не принимают во внимание психологические и психические качества занимающегося, которые часто возникают в экстремальных и стрессовых ситуациях и оказывают большое влияние на состояние организма спортсмена и в итоге влияют на конечный результат во многих видах спорта [3].

Именно это и является еще одним доказательством, что темперамент важно учитывать при выборе вида спорта и во время тренировочного процесса. Темперамент определяет волю, силу, упорство спортсмена [2]. Отличия этих качеств у спортсменов говорит о возможном различии их темперамента.

Чтобы определить, как именно тип темперамента может повлиять на увлечение теми или иными видами спорта, стоит рассмотреть все типы темперамента.

Выделяют четыре типа темперамента [1]:

Рис. 2. Типы темперамента [1].

Флегматик – неспешен и невозмутим, у него устойчивые стремления и настроение, не любит проявлять яркие эмоции и чувства. Проявляет упорство и настойчивость в работе, оставаясь при этом, абсолютно спокойным. Принимать быстрые решения людям с этим типом темперамента сложно, этот недостаток они стараются компенсировать усердием [3].

Холерик – это быстрый и порывистый тип, совершенно неуравновешенный с резко меняющимся настроением и эмоциональными вспышками. У людей с таким темпераментом происходит быстрое истощение, нет равновесия нервных процессов [3].

Сангвиник – это живой, подвижный человек, у которого часто меняется настроение. У него быстрая реакция на все события, довольно легко мирится с неудачами

и поражениями. Имеет подвижную мимику и очень продуктивен в работе, особенно когда она ему интересна и достаточно безразличен, если это не так. Подавляющее количество спортсменов сангвиники [3].

Меланхолик – это легко ранимый, медлительный, за все остро переживающий человек. Свои переживания ему очень сложно контролировать, так как он слишком впечатлителен и легко эмоционально раним. Главное для людей с таким типом темперамента – ощущать психологическую поддержку, которая внушит уверенность в своих силах [3].

Чтобы понять, как именно тот или иной темперамент влияет на выбор вида спорта, было проведено исследование на определение типа темперамента личности и предпочтений в спорте.

В исследовании приняли участие 100 студентов в возрасте 17-19 лет. Им было предложено пройти тест на определение типа темперамента и указать вид спорта, который они предпочитают.

Среди студентов были выявлены такие типы темперамента, как: сангвиник, флегматик, холерик и меланхолик.

Процентное соотношение людей, обладающих тем или иным типом темперамента, представлено на диаграмме:

Рис. 3. Процент людей с определенным типом темперамента

Среди сангвиников были наиболее популярны такие виды спорта, как: гимнастика, йога, фитнес, волейбол, футбол, баскетбол, бег, танцы, теннис.

Рис. 4. Процент сангвиников, предпочитающих определенный вид спорта

Среди флегматиков наиболее популярными оказались: гимнастика, йога, шахматы, различные виды единоборств, бодибилдинг, боулинг.

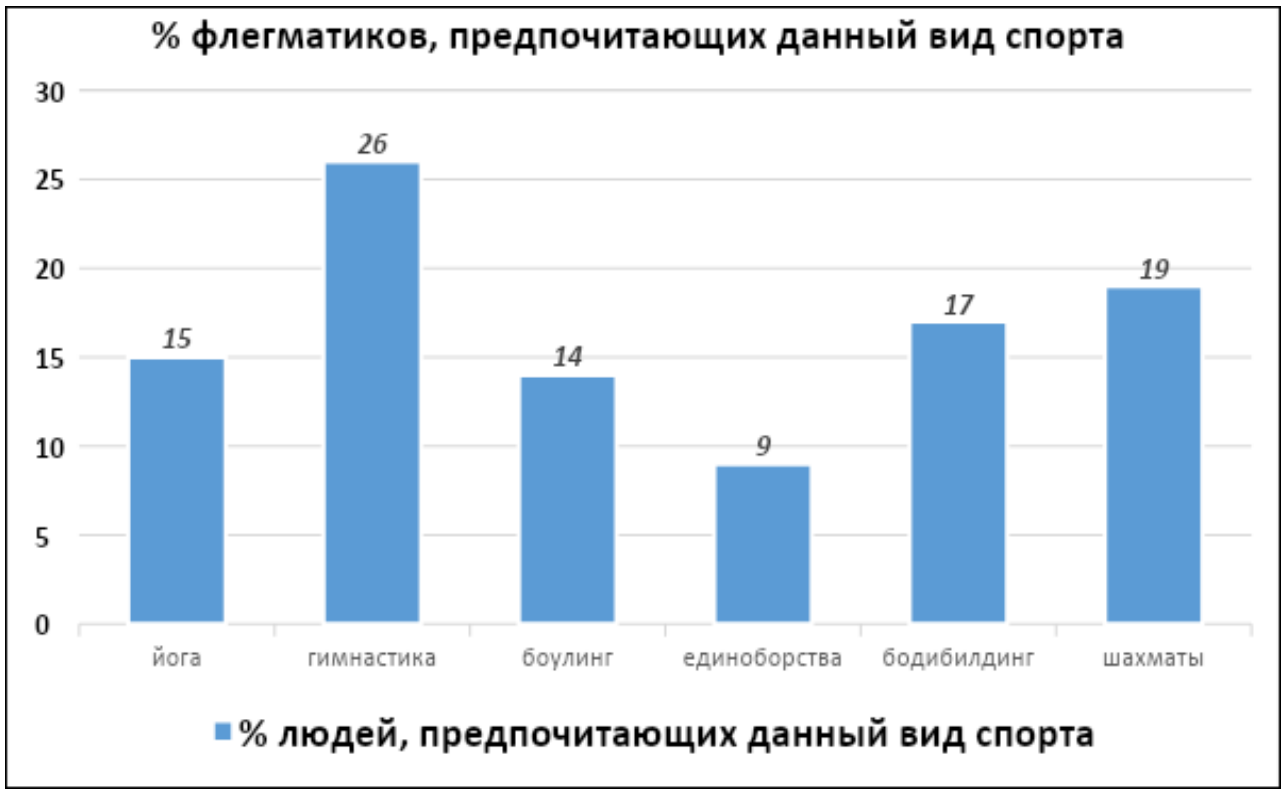

Рис. 5. Процент флегматиков, предпочитающих определенный вид спорта.

Среди холериков популярностью пользуются: волейбол, хоккей, легкая атлетика, прыжки с парашютом, футбол.

Рис. 6. Процент холериков, предпочитающих определенный вид спорта

Среди меланхоликов были такие ответы: танцы, йога, умеренный бег, шахматы, спортивная стрельба, конный спорт.

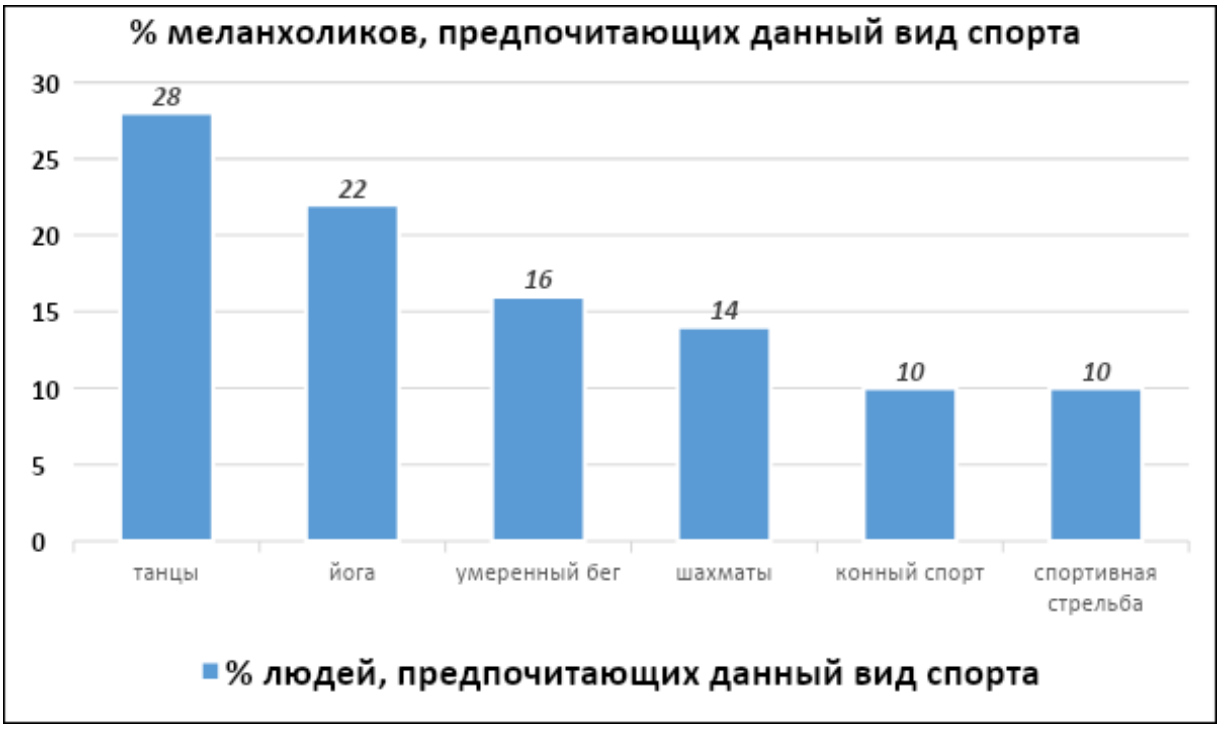

Рис. 7. Процент меланхоликов, предпочитающих определенный вид спорта

По результатам исследования можно сделать вывод, что у сангвиников, флегматиков, холериков и меланхоликов предпочтения в спорте довольно разнообразные. Присутствуют как подвижные, так и спокойные виды спорта; групповые и те, которые не предполагают занятий группами. Как можно заметить, «разброс» видов спорта

весьма широкий. Анализируя более детально каждый тип темперамента, можно сказать:

– сангвиникам подходят такие виды спорта, как гимнастика, танцы, фитнес.

Большинство людей предпочли футбол, баскетбол, волейбол. Это значит, что сангвиники прекрасно будут чувствовать себя в командных видах спорта. Кроме того, их могут заинтересовать теннис или бег. Из сангвиников могут получиться неплохие шахматисты.

– флегматики именно та группа, где командных и подвижных видов спорта самое минимальное количество. Следовательно, флегматикам подойдут те виды спорта, которые не требуют особой реакции и быстрого переключения внимания. Им подойдет гимнастика, йога, также смогут заинтересовать единоборства. В случае с флегматиками командные виды спорта лучше заменить силовыми. Флегматики способны проявить себя в интеллектуальных видах спорта – шахматы, боулинг, так как есть возможность просчитать комбинацию, выстроить тактику.

– холерикам отлично подойдут индивидуальные виды спорта, например, легкая атлетика. Из командных видов спорта прекрасно подойдут: хоккей, футбол, волейбол. Кроме того, таких людей может заинтересовать экстремальный вид спорта, например, прыжки с парашютом.

– меланхолики лучше чувствуют себя в танцах. Им также отлично подойдет йога, умеренный бег, шахматы и другие интеллектуальные виды спорта. Они могут достичь результатов в спортивной стрельбе. Так же для поддержания тонуса и здоровья может подойти конный спорт.

Данные виды спорта действительно отражают тип темперамента человека. Сравнив описание каждого типа темперамента с видами спорта, которые предпочли люди с тем или иным типом, можно проследить взаимосвязь этих элементов. То есть, исследование подтверждает, что темперамент имеет сильное влияние на выбор вида спорта. Именно от темперамента зависит, подвижный или спокойный будет спорт, групповой или же индивидуальный, интеллектуальный или силовой.

Исходя из типа темперамента, можно предположить, что:

– сангвиникам могут подойти еще такие виды спорта, как: гандбол, многоборья.

– флегматики могут «найти себя» в таких видах спорта, как: пилатес, тяжелая атлетика, шашки, бильярд.

– холерикам могут понравиться: бокс, единоборства, баскетбол, горные лыжи, сноуборд.

– меланхоликам стоит попробовать: плавание, спортивную ходьбу, пилатес.

Говоря о спортивной деятельности и исследуя результаты опроса, можно заметить, что каждый темперамент проявляет себя определенным образом. Так, например, холерику может быть свойственно недооценивать силы соперника, он имеет огромную мотивацию, что может привести к «лихорадке» перед стартом. Им стоит проявлять свои чувства и эмоции хотя бы частично до выхода на «старт».

Говоря о сангвинике, можно заметить, что их интересуют как индивидуальные, так и командные виды спорта. Из них получаются отличные спортсмены, которые

занимаются интеллектуальным спортом. Сангвинику нравится «развивать свое тело» в разных направлениях, таких как укрепление и тренировка мышц, растяжка.

Флегматику будет более комфортно там, где не нужно проявлять особой реакции и не нужно играть в команде. Они хороши в силовых и интеллектуальных видах спорта. Им нужен такой спорт, где можно проявить свои личные качества, способности, например, просчитать ходы, выстроить тактику.

Меланхолику больше подойдет тот спорт, который связан с пластичностью, чувствительностью, тонкостью, комфортом, спокойствием. Поэтому таким людям стоит обращать внимание на спокойные виды спорта с умеренной нагрузкой.

Литература

1. Гараева К. С., Тарасова Д. А. Как выбрать вид спорта по своему темпераменту [Электронный ресурс] // Старт в науке : XVIII Международный конкурс научно-исследовательских и творческих работ учащихся (15 декабря 2022 г. -20 февраля 2023 г). URL: https://school-science.ru/8/8/41112 (дата обращения: 22.10.2022).

2. Влияние темперамента на выбор специализации в спорте / С. М. Струганов [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 7. С. 354-358.

3. Шогенов Р. Х., Ветвицкая С. М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 6. С. 121. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866 (дата обращения: 22.10.2022).

4. Шигабетдинова Г. М., Якушева И. А. Взаимосвязь между выбором вида досуга и типом темперамента человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 2. С. 890-891. URL:https://web.snauka.ru/issues/2016/02/64454 (дата обращения: 22.10.2022).

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE ON HUMAN HEALTH

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Игнашкина Марина Владимировна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ignashkina Marina Vladimirovna
student
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье описывается роль лечебной физической культуры в жизни человека, ее влияние на организм. В статье также рассматриваются противопоказания к занятиям лечебной физической культурой, такие как: гипертония, повышенная температура, инфекционные заболевания, инородное тело в организме и многое другое. Статья раскрывает важность физического воспитания начиная с младшего возраста для применения предоставляемых знаний в будущем. В статье также представлен наглядный материал, демонстрирующий примеры упражнений лечебной физической культуры. Кроме того, в статье присутствует наглядный материал, который показывает процентное соотношение ответов респондентов по вопросам опросника; по результатам опроса сделаны выводы. Статья отвечает на вопрос, насколько лечебная физическая культура важна для здоровья и как правильно подходить к выбору упражнений, чтобы поддерживать здоровье человека на должном уровне.*

Abstract. *This article describes the role of therapeutic physical culture in human life, its impact on the body. The article also discusses contraindications to physical therapy, such as hypertension, fever, infectious diseases, foreign body in the body and much more. The article reveals the importance of physical education starting from a young age for the application of the knowledge provided in the future. The article also presents visual material demonstrating examples of exercises of therapeutic physical culture. In addition, the article contains visual material that shows the percentage of respondents' responses to the questionnaire; conclusions are drawn based on the results of the survey. The article answers the question of how much physical therapy is important for health and how to properly approach the choice of exercises in order to maintain human health at the proper level.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура; здоровье; упражнение; противопоказания; здоровый образ жизни.*

Keywords: *therapeutic physical culture; health; exercise; contraindications; healthy lifestyle.*

Здоровье – это необходимый фактор, полностью влияющий на жизнь человека. Когда здоровье человека ухудшается, появляются различные болезни, которые ограничивают деятельность человека, лишают его возможности нормально существовать. Для того, чтобы сохранить своё здоровье в лечебных и профилактических целях применяются средства физической культуры.

Необходимость разработки комплексных подходов к анализу системы знаний по физической культуре ярко проявляется в работах многих ученых, так как система физического воспитания является очень важной частью здорового образа жизни. Без умеренных нагрузок невозможно обрести духовные и телесные силы. Физическая культура – это совокупность упражнений, суть которых заключается в оздоровлении организма человека, в укреплении его эмоционального состояния. Физическая культура используется в профилактических целях лечения заболеваний, а также для их устранения.

Лечебная физическая культура уже долгое время демонстрирует свою эффективность. Например, ещё древнегреческие врачи считали, что для результативного лечения и восстановления физические упражнения просто не обходимы. Еще одним примером может стать врач и философ Средней Азии Абу Али Ибн-Сина. В своем «Каноне врачебной науки» он подробно описал положительное влияние на здоровье лечебной физической культуры и спортивной медицины. Исходя из данных примеров можно сделать вывод о том, что, при разумном применении упражнений лечебной физической культуры, можно достаточно быстро привести организм в тонус, тем самым нормализуя жизнедеятельность организма [2, с. 201].

Массовое физическое воспитание широко распространено среди населения всех стран мира. К нему приучают со школьного возраста. Лечебная физическая культура включается в комплекс физических упражнений во всех учебных заведениях. Физическое воспитание является частью образовательного процесса, направленного на развитие личностных ценностей. Его основная цель – формирование индивидуальной культуры, с дальнейшей реализацией ментального и физического потенциала. Для большего эффекта физическое воспитание необходимо сочетать с умственным, нравственным и трудовым. Это все способствует всестороннему развитию личности [3, с. 355].

Физическая культура относится к сфере социальной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья человека. С помощью простых упражнений возможно развивать психофизические возможности организма. Физическая культура представляет собой не только комплекс физических упражнений, но и определенные знания, опыт, которые формируются и развиваются в обществе. Физическая культура развивает человека, делает его более активным, формирует у него полезные привычки, «воспитывает» здоровый образ жизни.

Лечебная физическая культура – это разновидность физической культуры.

Термин лечение лечебная физическая культура (ЛФК) обозначает различные понятия, это и дыхательные упражнения, и тренировка ходьбы после травм, и развитие суставов, и укрепление силы отдельных мышц.

Врачи во всем мире рекомендуют заниматься лечебной физической культурой в оздоровительных, общеукрепляющих целях. Занятия ЛФК в основном направляются на:

- поддержание осанки;
- стабилизацию артериального давления;
- органы дыхания;
- поддержание функционирования сердечно-сосудистой системы;
- проведение профилактики заболевания легких.

Нельзя недооценивать роль лечебной физической культуры в помощи при реабилитации пациентов с положительной динамикой в лечении заболеваний медицинскими препаратами. Здоровье – это важный фактор, влияющий не только на жизнь каждого человека в отдельности, но и на жизнь общества в целом. Зачастую наше здоровье страдает от вредных привычек и других внешних факторов, негативно на него влияющих. Именно поэтому человеку в любом возрасте необходимо вести здоровый образ жизни, быть внимательным к факторам окружающей среды, заниматься восстановлением здоровья, если нарушены какие-либо функции организма.

Чтобы ЛФК была эффективной, необходимо подобрать индивидуальный комплекс упражнений. Данный комплекс способствует восстановлению тех функций организма, которые были утрачены в результате различного рода болезней, травм и стрессов. К основным показателям ЛФК можно отнести: ослабление организма после продолжительной болезни, осложнения вследствие заболевания, положительная динамика в состоянии пациента, улучшение самочувствия во время медикаментозного лечения, хорошие клинические и лабораторные исследования.

Все существующие виды физической культуры и спорта направлены на улучшение физического и ментального состояния здорового человека, не имеющего хронических заболеваний. Однако ЛФК могут заниматься не все люди. Занятия лечебной физической культурой не рекомендуются людям со следующими симптомами:

1) инфекционные заболевания;
2) метастазы;
3) высокая температура;
4) внутреннее кровотечение (явление, при котором кровь истекает в одну из полостей тела человека) или угроза его возникновения;
5) различные виды боли;
6) гипертония – повышенное давление;
7) психические расстройства;
8) злокачественные опухоли;
9) инородное тело в организме;
10) прогрессирующие заболевания – это заболевания, характеризующиеся ухудшением состояния человека.

Поэтому при назначении лечебной физической культуры важно учитывать индивидуальные особенности пациента, показатели (ограничивающие, сдержи-

вающие) и факторы риска. К последним относятся отклонения в физическом и психическом состоянии пациента, заболевания и осложнения, которые оказывают непосредственное влияние на выбор упражнений. Факторами риска также являются аневризма аорты, сердца, остеопороз, костные мозоли, другие патологии.

Лечебная физическая культура оказывает благотворное воздействие на организм человека. Комплекс упражнений для пациентов с различными заболеваниями подбирается лечащим врачом на основании самочувствия пациента и лабораторных исследований. Физическая культура укрепляет организм, укрепляет, действует как профилактическое средство. Помогает в формировании правильного изгиба позвоночника, укрепляет связочный аппарат, мышцы, развивает стопу, улучшает центральную нервную систему. Несколько примеров упражнений ЛФК представлены ниже:

– Исходное положение – (и. п.) лежа, валик под ногами. Поочередное понимание рук вверх.

– И. п. – лежа, ноги согнуты. Приподнимание головы с одновременным напряжением мышц брюшного пресса.

– И. п. – упор на коленях. Сесть на пятки, не отрывая кистей от пола, и вернуться в и. п. При возвращении в и. п. не прогибаться.

– И. п. – упор на коленях, ноги врозь. Поворот налево, левая рука в сторону. То же вправо.

– И. п. – лежа, ноги прижаты к животу. Перекаты на спине вперед и назад.

В настоящий момент используются следующие методы лечебной физической культуры [1, с. 179]:

1. Гимнастика. Упражнения, относящиеся к гимнастическим, необходимо выполнять с определенной скоростью, амплитудой и количеством повторений. Такие упражнения способны развить выносливость, силу и координацию организма.

2. Дыхательная гимнастика – это дыхательные упражнения, которые направлены на улучшение дыхательной функции, улучшение подвижности грудной клетки, способствуют профилактике и минимизации застойных явлений в легких, а также удаление мокроты.

3. Упражнения на расслабление. Такие упражнения применяются во время занятий спортом, занятий физической культурой. Они направлены на снятие усталости, расслабление организма, снижение мышечного тонуса.

4. Растяжка. Упражнения на растяжку необходимо осуществлять после хорошей разминки, когда мышцы уже разогреты. Упражнения заключаются в фиксации суставов в определенном положении после различных разгибаний. Растяжка используется для снятия усталости после активных занятий, для укрепления мышц, а также для повышения мышечного тонуса.

5. Статические упражнения – вид упражнений, используемых для укрепления мышц, развития выносливости и силы. Выполняются в виде напряжения мышц: удержание собственного веса, набивных мячей, гантелей, находясь в висе на турнике, при этом, большой упор на стенке спортзала (или на полу, на снарядах).

6. Пассивные упражнения – вид упражнений, которые не выполняются непосредственно человеком лично, упражнения (движения) выполняет физиотерапевт ЛФК. Такие упражнения применяются для стимуляции и восстановления утраченных

функций отдельных частей тела (например, при параличе).

7. Идеомоторные упражнения представляют собой мысленное выполнение упражнений. Во время идеомоторных занятий мысленно даётся приказ отдельным частям тела на выполнение того или иного движения. Их необходимо совмещать с пассивными упражнениями.

8. Корректирующие упражнения – упражнения, направленные на коррекцию осанки человека. Ровная осанка является очень важной не только с точки зрения эстетики, как привыкли многие из нас, но и с точки зрения правильного расположения внутренних органов и систем. К таким упражнениям относят: гимнастические упражнения для мышц пресса, спины, плечевого пояса.

9. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах велики, останавливается, подтягивания, предметы и снаряды могут быть палки, гантели, печатные шары, клубы, обручи и так далее.

Среди жителей Волгоградской области был проведен опрос, касающийся занятия лечебной физической культурой. Шестидесяти молодым людям был задан вопрос: «Занимались ли вы лечебной физической культурой?». Респондентам были предложены следующие варианты ответов:

- не занимался;
- занимался в учебном заведении;
- занимался дома по рекомендации врача;
- занимался и в учебном заведении, и дома.

Ниже представлен наглядный материал.

На рисунке 2 можно увидеть, как распределились результаты опроса, проведенного среди молодежи (14-35 лет).

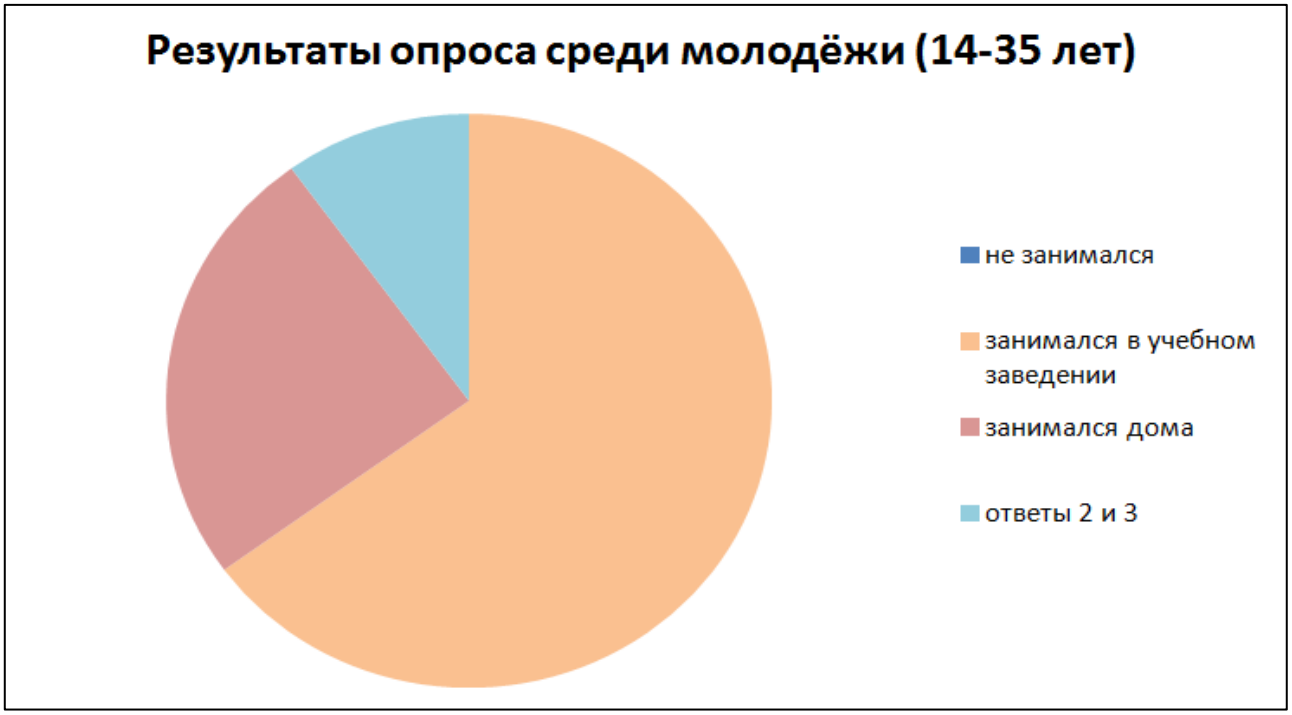

Рис. 2. Результаты опроса «Занимались ли вы ЛФК?»

Было опрошено 60 человек. Проанализировав диаграмму на рисунке 2, можно сделать вывод, каждый из опрошенных занимался лечебной физической культурой. Большей часть молодых людей занималась ЛФК на уроках в учебном заведении - 65%, на втором месте находится количество респондентов, которые занимались ЛФК по состоянию здоровья по рекомендации врача – 25 %, на третьем месте – количество респондентов, которым подходят варианты ответов 2 и 3 – 10 %. Из опрошенных молодых людей не было таких, кто никогда не сталкивался с занятиями лечебной физической культурой – 0 %.

Постоянные занятия лечебной физической культурой улучшают состояние человека как в молодом, так и в более позднем возрасте. Двигательная активность помогает человеку повысить качество жизни, являясь основой здорового образа жизни; способствует улучшению психологического здоровья, так как регулярные тренировки способны очистить мысли человека от различных переживаний; кроме того, здоровье – это очень важный фактор для некоторых профессий. Так, например, среди фармацевтов не должно быть людей с хроническими инфекционными заболеваниями. Также физическое воспитание необходимо всем без исключения молодым людям для формирования взглядов, моторики, уверенности в себе и многого другого, что будет сопровождать их на протяжении всей жизни. В результате правильного физического воспитание у человека вырабатывается навык постоянных занятий двигательной активностью, в том числе и лечебной физической культурой, физической компетентности. Все эти результаты помогают принимать обоснованные решения и делать выбор в отношении ведения физически активного образа жизни [1, с. 180].

Таким образом, физическая активность представляется важной для здоровья человека. Лечебная физическая культура связана с мышечной работой, сократительными процессами и расслаблением тканей и обеспечивает функционирование организма на нормальном уровне. Необходимо грамотно подходить к выбору комплекса упражнений ЛФК, чтобы минимизировать неблагоприятные для организма последствия. Человек должен стараться чаще заниматься упражнениями и различными видами деятельности такого плана. Любая физическая активность полезна для развития силы, выносливости, упорства и целеустремленности.

Литература

1. Дмитриев Д. А., Гетманский И. И. Роль лечебной физической культуры в жизни современного человека // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-205.

2. Орлова О. В., Налимова М. Н. Влияние лечебной физической культуры на организм человека // Вестник науки. 2019. № 6. С. 201-205.

3. Шустин Б. Н. Тенденции развития современного спорта // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : Тез. докл. Междунар. конгр. 1998. Т. 2. С. 355- 356.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОВД К ПРИМЕНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ В РЕАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL READINESS OF POLICE OFFICERS TO USE PHYSICAL FORCE IN REAL CONDITIONS

Бинецкая Екатерина Дмитриевна
младший лейтенант полиции, слушатель
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Beletskaya Ekaterina Dmitrievna
junior police lieutenant, listener
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье анализируется понятие «психологической готовности» сотрудников органов внутренних дел (ОВД) к применению физической силы, а также раскрывается механизм формирования психологической готовности. Акцент делается на формирование психологической готовности к применению физической силы при прохождении обучения в вузах МВД России. Особое внимание уделяется методам, позволяющим сформировать психологическую готовность, а также, психологическим качествам, которыми должен обладать сотрудник органов внутренних дел (ОВД), чтобы быть готовым применить не только физическую силу, но специальные средства, а также огнестрельное оружие в случаях, обозначенных законодателем. Обозначаются особенности, влияющие на совершенствование психологической готовности к применению физической силы при непосредственном прохождении службы в территориальных подразделениях Министерства внутренних дел (МВД) России. Основным выводом является то, что психологическая готовность сотрудников ОВД к применению физической силы представляет собой непрерывный процесс по закреплению у сотрудников профессиональных и психо-логически важных качеств, позволяющих им правомерно и своевременно применять разрешенные законом силы и средства с учетом складывающейся ситуации.*

Abstract. *The article analyzes the concept of «psychological readiness» of police officers to use physical force, and also reveals the mechanism of formation of psychological readiness. The emphasis is on the formation of psychological readiness for the use of physical force when studying at universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Particular attention is paid to methods that allow to form psychological readiness, as well as psychological qualities that an employee of the Department of Internal Affairs must possess in order to be ready to use not only physical force, but special means, as well as firearms in cases designated by the legislator. The features affecting the improvement of psychological readiness for the use of physical force during direct service in the territorial divisions of the Ministry of Internal Affairs of Russia are indicated. The main conclusion is that the psychological readiness of the police department employees to use physical force is a continuous process of consolidating professional and psychologically important qualities in employees that allow them to lawfully and timely use legally permitted forces and means, taking into account the current situation.*

Ключевые слова: *психологическая готовность; психологически важные качества; применение физической силы.*

Keywords: *psychological readiness; psychologically important qualities; the use of physical force.*

В условиях современной действительности обеспечение прав и законных интересов граждан, поддержание общественного порядка и общественной безопасности, борьба с преступностью требуют от сотрудников ОВД моральной устойчивости и готовности к применению физической силы для достижения законных целей. Наличие такого полномочия у сотрудников ОВД вполне обоснованно, поскольку защищая права и интересы граждан, в том числе право на жизнь, сотрудник ОВД нередко ставит под угрозу свои жизнь и здоровье.

Вместе с тем, зачастую сотрудники ОВД, сталкиваясь с реальной ситуацией, в которой необходимо применить физическую силу, из-за различных причин оказываются не готовыми к этому, что влечет за собой неблагоприятные последствия для жизни и здоровья граждан и полицейских.

Так, 27 июля 2017 года житель г. Орла на лестничной площадке дома № 13 по переулку Воскресенскому совершил нападение на полицейских. При этом, сотруднице патрульно-постовой службы (ППСП) он сильно порезал руку ножом, а сотрудника полиции он ударил ножом в ногу. После чего, он выхватил из кобуры сотрудницы ППСП табельное огнестрельное оружие и, приставив пистолет к голове сотрудницы, направился в сторону Центрального детского парка, по пути стреляя из оружия в случайных прохожих. Впоследствии этот гражданин был задержан в Центральном детском парке сотрудниками полиции и Росгвардии. Никто кроме сотрудников полиции не пострадал. Это лишь один из примеров, наглядно демонстрирующий профессиональную некомпетентность и неподготовленность сотрудников полиции в части применения физической силы, что повышает необходимость исследования психологической подготовки в ОВД к применению специальных правоограничительных обеспечительных мер.

В самом общем виде психологическая готовность сотрудников ОВД к применению физической силы представляет собой целенаправленный процесс по закреплению у полицейского психологических и морально-волевых качеств, позволяющих

в условиях реальной ситуации оценить допустимость и правомерность применения физической силы или огнестрельного оружия с учетом требований федерального закона от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» [1].

Оказываясь в ситуации, требующей принятия решения о применении физической силы, действия сотрудника ОВД во многом зависят от уровня профессиональной подготовки, правильной оценки ситуации и умения руководить своим психическим состоянием [2]. Как правило, сотруднику ОВД приходится действовать быстро, иначе, промедление может привести к неблагоприятным последствиям. Ввиду чего он должен быть психологически и морально настроен на применение соответствующих мер реагирования исходя из оценки ситуации.

Правильная оценка ситуации предполагает объективный анализ имеющихся обстоятельств на момент принятия такого решения, а именно: дачу квалификации действий правонарушителя, продумывание его последующих возможных противоправных действий, сопоставление сил и степени опасности ситуации, выработку тактики дальнейшего поведения сотрудника. Именно от такой оценки зависит последующий мыслительный процесс, гибкость и быстрота реакции сотрудника ОВД и последующие действия [3].

Умение руководить своими действиями определяется следующими факторами:

- знанием требований нормативных правовых актов;
- знанием своих должностных прав и обязанностей;
- отношением к службе;
- степенью владения огнестрельным оружием;
- физической подготовленностью сотрудника;
- технической оснащенностью и вооружением; стажем и опытом службы.

Отсюда можно выделить два типа сотрудников ОВД:

- психологически готовые к применению физической силы;
- психологически не готовые к применению физической силы.

Так какой же механизм формирования психологической готовности у сотрудников ОВД?

При прохождении обучения в образовательных организациях системы МВД России психологическая готовность к применению физической силы формируется на занятиях по физической подготовке.

На этом этапе формирование психологической готовности напрямую связано с деятельностью преподавателя и дисциплиной обучающихся. Основная задача преподавателя – побудить у обучающихся стремление и желание к освоению боевых приемов борьбы, совершенствованию общего уровня физической подготовки, развить основные физические качества, сформировать верное представление о важности здорового образа жизни и спорта.

Стоит отметить, что с учетом индивидуальных особенностей личности обучающихся, преподаватель должен стараться находить индивидуальный подход к каждому. Ввиду чего иногда приемы и методы психологического воздействия будут несколько отличаться, хотя в целом они будут идентичны, но иметь некоторые отличия. К тому же в условиях ограниченного времени проведения занятий и боль-

шого количества обучающихся в группе сделать этого иногда проблематично.

При формировании психологической готовности к применению физической силы самое пристальное внимание необходимо уделять развитию таких качеств, как выдержка, целеустремленность, самостоятельность, настойчивость, активность, внимательность, самокритичность, выносливость, стрессоустойчивость. Все эти качества будут закладываться в процессе неоднократной отработки боевых приемов борьбы, выполнении других физических упражнений и нормативов.

Необходимо заметить, что психологическая подготовка к применению физической силы предполагает правовую подготовку (знание норм права в части права, порядка и оснований применения физической силы), силовую подготовку (умения и навыки применения боевых приемов борьбы) и психологическую подготовку (умение быстро принимать решение о применении физической силы и действовать с учетом складывающейся обстановки в рамках закона).

Для подготовки к применению физической силы следует использовать метод моделирования, позволяющий создать условия максимально приближенные к реальным. Так, например, с целью создания таких условий применения физической силы – обучающиеся осуществляют прохождение полосы препятствий, сопряженное с выполнением боевых приемов борьбы после физической нагрузки, что также максимально подготавливает сотрудников ОВД к реальным условиям ее применения.

При отработке приемов борьбы преподавателем необходимо реализовывать различные методические приемы, например, чтобы действия ассистента были внезапными для выполняющего. В условиях сдачи зачета, многие обучающиеся могут испытывать стресс, при этом, выполняющий не знает, какие действия предпримет ассистент, и должен быть готов мгновенно среагировать на действия ассистента. Или при работе в паре менять ассистентов. Это могут быть обучающиеся разного пола, возраста, телосложения и так далее. На занятиях по физической подготовке также необходимо моделировать стандартные и нестандартные оперативно-служебные ситуации.

Преподавателю необходимо также создавать различные стрессовые ситуации (имитация повышенной агрессии со стороны правонарушителя; отработка физических упражнений с несколькими правонарушителями одновременно; проведение занятия в темном месте с применение раздражителей звука и другие). Такие ситуации являются нестандартными и максимально приближенными к ситуациям, которые могут возникнуть при реальном выполнении служебных задач. Поэтому оперативность и грамотность в выборе определенной линии поведения (боевого приема борьбы) будут свидетельствовать о сформированности у обучающегося психологической готовности к применению полученных знаний, умений и навыков при несении службы в реальных условиях. Представляется тактически правильным после выполнения упражнения производить разбор с обучающимися относительно правильности его выполнения, разбирать ошибки, проговаривать другие приемы, которые можно было бы применить в этой ситуации.

При последующем прохождении службы в ОВД большую роль в формировании психологической готовности играет уровень уже сформированной психологической готовности в процессе обучения, а также занятия в системе служебной, боевой

и физической подготовки, при проведении которых этот уровень будет совершенствоваться. Однако здесь имеется ряд особенностей.

Так, служебная деятельность сопровождается экстремальными нагрузками, физическим и психологическим напряжением, особо сложными условиями несения службы, связанными с применением огнестрельного оружия, специальных средств и физической силы [4]. Все эти факторы могут оказать негативное воздействие на психологическую готовность сотрудников.

Повышение уровня психологического напряжения может изменяться касательно индивидуальных особенностей человека. Напряжение может возникнуть от небольшого волнения до сильного шокирующего и парализующего страха. Поэтому в экстремальной обстановке, которая может возникнуть в практической деятельности, каждый сотрудник ОВД в зависимости от уровня психологической готовности и собственных индивидуальных качеств самостоятельно решает задачи, стоящие перед ним, выбирая наиболее оптимальные приемы и средства достижения общественно-полезной цели [5].

Сотрудники ОВД должны в полной мере осознавать, что в некоторых ситуациях от их профессионализма будет зависеть не только результат служебной деятельности, но и здоровье, и жизнь граждан, а также их личная безопасность.

Личная безопасность сотрудника ОВД представляет собой совокупность приобретенных знаний, умений и навыков самозащиты, заключающихся в готовности защитить себя от различных противоправных посягательств со стороны правонарушителя. В нее входят такие элементы, как, бдительность (постоянная готовность обеспечить для себя максимально безопасные условия), психологическая готовность (преодоление страха перед правонарушителем, контроль за собственным поведением и эмоциями, внутренние переживания) и физическое состояние (быстрота реакции, возможность применения силы исходя из собственных физических качеств) [6].

Именно поэтому при прохождении службы у сотрудников ОВД должны быть сформированы следующие качества:

- уравновешенность;
- уверенность в себе и своих силах;
- самоконтроль;
- решительность;
- психологическая устойчивость; выдержка и дисциплинированность.

Значимым качеством, влияющим на уровень психологической готовности сотрудника ОВД, выступает умение адаптироваться к складывающимся обстоятельствам. Оно во многом определяет поведение сотрудника, быстроту реакции и характер его действий.

Выполнение служебных обязанностей сотрудника ОВД может быть осложнено воздействием различных факторов, например, положения нападающего; степени направленности физических усилий нападающего; психического и физического состояния, как нападающего, так и непосредственно сотрудника.

Ввиду чего сотрудник ОВД должен обладать соответствующим уровнем стрессоустойчивости, то есть обладать спокойствием при воздействии различных внешних

раздражающих или провоцирующих факторов, не допускать чрезмерного выброса эмоций, влияющих на его профессиональную деятельность, его поведение и поведение окружающих, быть сдержанным и компетентным.

Кроме того, сотрудники должны знать правовые основы служебной деятельности, основания и порядок применения физической силы, быть физически подготовленными и морально устойчивыми к применению боевых приемов борьбы. Только с учетом сформированности всех обозначенных психических качеств, стажа служебной деятельности и индивидуальных особенностей личности сотрудники ОВД могут в полной мере осуществлять служебные обязанности, правомерно применяя физическую силу, боевые приемы борьбы и иные законные средства, обеспечивая при этом безопасность личности, общества и государства от преступных посягательств.

Обобщая изложенное, отметим, что психологическая готовность сотрудников ОВД к применению физической силы – это непрерывный процесс по закреплению у сотрудников профессиональных и психологически важных качеств, позволяющих им правомерно и своевременно применять разрешенные законом силы и средства с учетом складывающейся ситуации. Она является основным компонентом успешного выполнения сотрудниками ОВД действий, связанных с применением физической силы. При этом оценить уровень психологической готовности возможно только в конкретной ситуации исходя из действий и поведения сотрудника ОВД с учетом его возраста, стажа службы в ОВД, индивидуальных и профессиональных качеств.

Литература

1. Каримов А. А. О готовности сотрудников полиции к применению огнестрельного оружия // Вестник Казанского юридического института МВД России. 2017. № 1 (27). С. 137-141.

2. Баранов В. Е. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел к применению физической силы и огнестрельного оружия в экстремальных условиях // Вестник Барнаульского юридического института МВД России. 2017. № 1 (32). С. 47-49.

3. Струганов С. М. Методы адаптации сотрудников силовых структур к стрессовым условиям оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности на занятиях по физической подготовке // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 122-126.

4. 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.

УДК 796

РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN SPORTS AND HEALTH-IMPROVING HUMAN ACTIVITY

Наринян Лилит Левоновна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Narinyan Lilit Levonovna
student
Institute of art education
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

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-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье идет речь о роли лечебной физической культуры в спортиво-оздоровительной деятельности человека. Лечебная физическая культура имеет полезную функцию для людей, которые получили травмы и имеют ограниченные возможности здоровья, а также обладает профилактической направленностью, что позволяет вовремя избежать травм и заболеваний. За последнее десятилетие лечебно-физическая культура имеет большой спрос в рамках активной функциональной терапии. Важно учитывать принципы регулярности и исполнительности физических упражнений, что в последующем приведет к максимальному оздоровлению человека, организм которого постепенно приходит к адаптации поэтапного увеличения нагрузки. Именно неспешность физической реабилитации позволит достигнуть наилучших результатов в восстановлении и коррекции здоровья. Данное направление имеет немало вопросов по организации физических упражнений, так как имеет прямую зависимость от индивидуальных, возрастных и психологических особенностей человека. Однако реализация задач лечебной физической культуры позволяют укрепить здоровье индивида, регулярные тренировки повышают физическую активность, позволяют сбалансировать деятельность всех составляющих элементов организма.*

Abstract. *In this article we are talking about the role of therapeutic physical culture in sports and recreational activities of a person. Therapeutic physical culture has a useful function for people who have been injured and have limited health opportunities, and also has a preventive orientation, which allows you to avoid injuries and diseases in time. Over the past decade, physical therapy has been in great demand within the framework of active functional therapy. It is important to take into account the principles of regularity and performance of physical exercises, which in the future will lead to maximum recovery of a person whose body is gradually coming to adapt to a gradual increase in the load. It is the slowness of physical rehabilitation that will allow us to achieve the best results in the restoration and correction of health. This direction has a lot of questions about the organization of physical exercises, as it has a direct dependence on individual, age and psychological characteristics of a person. However, the implementation of the tasks of therapeutic physical culture can strengthen the health of an individual, regular training increases physical activity of a person, allows you to balance the activity of all the constituent elements of the body.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура; физические упражнения; виды лечебно-физических упражнений, средства и принципы реализации лечебной физической культуры.*

Keywords: *therapeutic physical culture; physical exercises; types of therapeutic and physical exercises, means and principles of implementation of therapeutic physical culture.*

Основу каждого развитого общества составляет не только интеллектуальная, но и физическая культура. Именно посредством нее осуществляется поддержание здоровья населения, повышение работоспособности, а также она мотивирует к здоровому образу жизни, который обеспечивает охрану и укрепление здоровья человека.

Одной из главных задач физической культуры выступает реализация физических упражнений в сочетании со знаниями и ценностями, которые побуждают человека бережно относиться к своему здоровью.

В рамках занятий по физической культуре осуществляется укрепление здоровья, а также поддержание тех функций, которые были истощены на фоне активной спортивной деятельности или болезни.

В научной деятельности данное направление физической культуры выделилось в отдельную дисциплину с последующим обозначением «лечебная физическая культура».

По мнению Л. М. Лукьяновой, лечебная физическая культура (ЛФК) – это раздел клинической медицины, важная составляющая реабилитации, заключающая в себе методы и средства физической культуры, необходимые для восстановления организма человека, его трудоспособности, предотвращения развития патологий после травм. Для эффективной реабилитации необходимо опираться на педагогический подход. Во время занятий специалист формирует у пациента осознанное, обдуманное отношение к тренировочному процессу. Это, в свою очередь, развивает спортивную активность человека и вовлекает в процесс восстановления [3].

Важно отметить, что лечебная физическая культура имеет полезную функцию для людей, которые получили травмы и имеют ограниченные возможности здо-

ровья, а также обладает профилактической направленностью, что позволяет вовремя избежать травм и заболеваний.

Е. В. Серженко считает, что заниматься лечебной физической культурой могут люди любого возраста, однако система физических упражнений должна быть сформирована конкретно врачом [2].

Р. В. Смородинова утверждает, что лечебная физическая культура играет значительную роль при организации трудовой деятельности. Различные физкультурно-оздоровительные мероприятия, проводящиеся в медицинских центрах способствуют устранению неблагоприятных последствий, которые могут возникать в результате физического, психического напряжения. Комплекс занятий может состоять из следующих физических упражнений:

- производственная гимнастика;
- применение разнообразных тренажеров;
- массажеров;
- водно-тепловых процедур [4].

Лечебная физическая культура ориентирована на поддержание и восстановление организма спортсменов в связи с интенсивными нагрузками в рамках тренировок.

Важно учитывать, что общее физическое недомогание оказывает угнетающее воздействие на психологическое состояние человека и в последующем отражается на качестве жизни. Именно поэтому важно поддерживать тонус мышц, поддерживать умеренную физическую активность в рамках правильно подобранных физических упражнений с целью недопущения чрезмерной нагрузки на поврежденный орган.

Исходя из выше обозначенного, для организации лечебной физической культуры необходимо использовать рациональные средства: активные, пассивные и психорегулирующие[3].

К активным можно отнести следующие:

1) ходьба;
2) плавание;
3) терренкур;
4) гигиеническая гимнастика;
5) механотерапия и другие [3].

К пассивным средствам относятся:

1) массаж;
2) мануальная терапия;
3) физиотерапия [3].

Посредством активных и пассивных методов увеличивается эффективность подобранных физических упражнений. Однако важно учитывать, что направленность процедуры и ее длительность должна определяться соответствующим медицинским работником.

Психостимулирующие методы имеют несколько иную ориентированность, к ним можно отнести следующие:

1) аутогенная тренировка;

2) мышечная релаксация [3].

Посредством данных ресурсов осуществляется поддержание внутренней мотивации к выздоровлению и общему восстановлению организма человека.

Рассматривая средства организации лечебной физической культуры, нельзя забывать о базовом способе ее реализации – использовании физических упражнений. К ним относятся следующие:

- гимнастические (успокаивающая дыхательная гимнастика, простые и опорные, общеразвивающие);
- спортивно-прикладные (ходьба, бег, занятия с мячом, прыжки, плавание);
- игры (малоподвижные, подвижные и спортивные) [3].

Эффективность выполнения гимнастических упражнений зависит от, установленной специалистом, амплитуды и скорости. Данный вид физической активности развивает выносливость, выдержку, самообладание, а также улучшает координацию и движение суставов.

Для оздоровления организма человека часто используются статические упражнения. К ним можно отнести:

- удержание равновесия;
- напряжение мышц;
- стойки на руках и груди;
- занятия с гантелями и использование тренажеров.

Упражнения на растяжку следует выполнять с дальнейшей фиксацией сустава в согнутом положении для предотвращения негативных последствий.

При переутомлении во время лечебной физкультуры выполняют упражнения на расслабление тела, понижающие мышечный тонус.

Помимо этого, широко применяют дыхательные упражнения, углубляющие функциональную работу дыхания, благодаря которым улучшается дыхательная мускулатура, грудная клетка становится более подвижной, происходит предупреждение или же ликвидация легочных заболеваний.

Важным составляющим лечебной физической культуры являются корригирующие упражнения. Они направлены на исправление и улучшение осанки и такого заболевания, как сколиоз. Правильная осанка обеспечивает поддержание тонуса мышц, суставов и улучшает функционирование опорно-двигательной системы.

К корригирующим упражнениям относятся следующие:

- растяжка;
- гимнастика для мышц спины, пресса, бицепса.

На тренировке может использоваться инвентарь – гимнастические палки, гантели, мячи.

Для положительного воздействия на сердечно-сосудистую, нервную системы и обмен веществ необходимо заниматься бегом. В комплексном сочетании с ходьбой, бег широко используется при санаторном лечении. По мере адаптации организма к тренировкам километраж пробегаемых отрезков увеличивается, а время ходьбы уменьшается.

Исходя из вышеобозначенного, разработка тренировки лечебной физической

культуры осуществляется с учетом болезни или травмы; подбираются такие упражнения, которые оказывают непосредственное нормализующее и восстановительное влияние на функцию пораженного органа или системы; при разных болезнях назначают специализированные и нацеленные задания [1].

Таким образом, воздействие лечебной физической культуры достаточно велико и отображается это в повышении качества здоровья человека. Для получения наибольшей эффективности оздоровления подбираются соответствующие методы и средства, а также осуществляется подбор физических упражнений соответствующим специалистом с учетом медицинского сопровождения [2].

За последнее десятилетие лечебно-физическая культура имеет большой спрос в рамках активной функциональной терапии. Важно учитывать принципы регулярности и исполнительности физических упражнений, что в последующем приведет к максимальному оздоровлению человека, организм которого постепенно приходит к адаптации поэтапного увеличения нагрузки. Именно неспешность физической реабилитации позволит достигнуть наилучших результатов в восстановлении и коррекции здоровья.

Для успешности протекания лечебной физической деятельности важно учитывать следующие принципы:

1. Важно не упустить время при осуществлении реабилитационной работы, чтобы не усугубить состояние здоровья.
2. При использовании широкого спектра методик можно воздействовать на самые уязвимые трудности в здоровье человека.
3. При составлении программы физических упражнений важно учитывать индивидуальное заболевание человека.
4. Осуществляя разработку программы лечебно-физической культуры важно учитывать разные средства в комплексе: например, гимнастику, физиотерапию и массаж.
5. Эффективность занятий будет достигнута в случае регулярного выполнения упражнений на разные группы мышц и чередования их с отдыхом.
6. В ходе реализации разработанного комплекса физических заданий важно правильно их выполнять и находиться под контролем специалистов с целью предотвращения травм и осуществления правильного выполнения упражнений.
7. При разработке комплекса упражнений на «проблемную зону» важно использовать разнообразные задания, которые были бы интересны человеку и в последующем позволили бы ему прийти к быстрому восстановлению.
8. Психологический настрой пациента выступает наиболее значимым звеном в общей системе лечебной физической культуры, поскольку низкий уровень мотивации снижает эффективность проводимой восстановительно-корректирующей работы [5].

Таким образом, роль лечебной физической культуры в спортивно-оздоровительной деятельности человека достаточно велика. Данное направление имеет немало вопросов по организации физических упражнений, так как имеет прямую зависимость от индивидуальных, возрастных и психологических особенностей человека. Однако реализация задач лечебной физической культуры позволяют

укрепить здоровье индивида, регулярные тренировки повышают физическую активность, позволяют сбалансировать деятельность всех составляющих элементов организма.

Литература

1. Гетманский И. И., Дмитриев Д. А. Роль физической культуры в жизни современного человека // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-182.

2. Зайцева А. Р., Колосова С. П., Серженко Е. В. Проблема лечебной физической культуры// Наука-2020. 2021. № 9. С. 78-83.

3. Лукьянова Л. М., Шаула К. В. Роль лечебной физической культуры в спортивно-оздоровительной деятельности человека// Наука-2020. 2021. № 9. С. 93-98.

4. Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41-44.

5. Трыкаш Е. Р., Тюрин Д. С., Хромых В. К. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации// Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6. С. 19.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PROCESS PHYSICAL EDUCATION

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

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

Аннотация. *Психология прочно интегрирована в теоретическую подготовку специалистов, необходимых в области физической культуры. Уровень эффективности работы учителя физической культуры во многом зависит от его психологических знаний и умений. В обязанности тренера входит: организация тренировочного процесса и физического воспитания, обучение физической подготовки и спортивной тренировки. Благодаря качественно проведенной работе обеспечено успешное выступление спортсменов на соревнованиях, что невозможно без знания психологических аспектов в поведении человека. Это свидетельствует нам о необходимости систематического изучения психологии как важного предмета для профессионалов, работающих с людьми. В работе дается краткая характеристика психолого-педагогического обеспечения физического воспитания, рассматриваются методы повышения эффективности работы, психология спортивной деятельности, психология личности спортсмена и тренера.*

Abstract. *Psychology is firmly integrated into the theoretical training of specialists needed in the field of physical culture. The level of effectiveness of a physical education teacher largely depends on his psychological knowledge and skills. The duties of the coach include: organization of the training process and physical education, training of physical training and sports training. Thanks to the high-quality work carried out, the successful performance of athletes at competitions is ensured, which is impossible without knowledge of psychological aspects in human behavior. This shows us the need for a systematic study of psychology as an important subject for professionals working with people. The paper gives a brief description of the psychological and pedagogical support of physical education, discusses methods of improving work efficiency, the*

psychology of sports activity, the psychology of the personality of an athlete and coach.

Ключевые слова: *психология; здоровье; физическая культура; физическое воспитание.*

Keywords: *psychology; health; physical education; physical training.*

Физическое воспитание – это динамический процесс, направленный на: целостное физическое развитие индивидуума, генерирование потребности в физических упражнениях и позитивного отношения к физическим упражнениям и спорту. Исходя из психологической теории активности как специфической деятельности человека, спортивные упражнения включают в себя следующие три аспекта: мотивацию, упражнения, результат. Мотивация состоит из потребностей, целей, мотивов, интересов. На занятиях физической культурой применяют упражнения со снарядами, без снарядов, с различными тренажерами; с гимнастическими предметами; легкоатлетические упражнения, катание на лыжах; плавание; пешие прогулки; спортивные игры и другие виды физических упражнений.

Нацеленный итог процесса физического воспитания, это развитие физической активности индивида, а также создание регулярной привычки убеждения физического саморазвития.

Задачи воспитания в процессе занятий физической культурой:

1) улучшение иммунитета;
2) развитие мотивации;
3) совершенствование лидерских качеств путем спортивных состязаний;
4) заинтересованность школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
5) развитие волевых качеств.

Особенность условий, существующих при занятиях физической культурой и спортом, определяется предметом деятельности как способа видения объекта исследования. Им является человек, который сознательно управляет движениями своего тела, умениями целенаправленно перемещать его во времени и пространстве с помощью собственных усилий. С этой целью человек развивает физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость), совершенствует психические процессы, состояния и качества личности. Он совершенствует навыки управления собой в различных социальных условиях спортивной деятельности (содействие, противодействие), формирует общие и специальные алгоритмы действий (умения и навыки), необходимые для успешной реализации физической и психической активности в условиях собственной жизнедеятельности.

Мотивация на занятиях физической культурой и спортом

Мотивация – побуждение к активности; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, задает его направление, организацию, функцию и стабильность; способность человека активно удовлетворять свои потребности (таблица 1).

Мотив как внутренняя мотивирующая сила возникает под влиянием внешних воздействий. К внешним воздействиям могут относиться: побуждение к конкретным физическим упражнениям, которое преломляется через двигательные способности,

темперамент и другие черты личности. Поэтому одних детей привлекают упражнения на гимнастических снарядах, других – упражнения игрового характера, третьих – силовые упражнения. Другая мотивирующая сила:

- значительная динамичность физической активности товарищей по классу, двору, в семейном кругу;
- доступность спортивной площадки в районе;
- сформированная популяризация физической культуры;
- грамотно проведенные занятия по физической культуре в учебной организации.

Это может увлечь ребят, чтобы они занималась не только в школе, но и в свободное время. Указанные факторы, влияют на учащихся, создают положительные условия для формирования устойчивого интереса к физической культуре.

Психологические мотивы как стремление ученика к развитию личности:

1. Конкуренция, желание быть лучше других в определенных аспектах или определенном типе упражнений. Такая мотивация напрямую связана с желанием быть значимым, выделиться среди толпы, быть лучшим. Благодаря такому мотиву появился профессиональный спорт в его современном понимании. Соревновательные мотивы являются основными для профессиональных спортсменов и мотивируют их доводить свои физиологические и психологические качества до совершенства. Однако такие стимулы также применимы к типичным групповым занятиям физкультурой для школьников или студентов, но они относительно индивидуальны, поскольку не являются приоритетом для всех [1, с. 7];

2. Коммуникация, удовлетворение социальной потребности. Групповые занятия по физической культуре дают возможность видеть своих друзей, наставников и общаться с ними, делиться опытом, также выстраивать определенные отношения с тренером или людьми увлекающимися такими же интересами: спортсмены, любители физической культуры и спорта, болельщики и так далее. Коммуникация используется для того, чтобы изменить (или сохранить) определенное состояние, действия, поведение, поступки. Решая коммуникационную задачу, необходимо выполнять общие задачи: своевременность, ясность, краткость и пр.

3. Психологическая разгрузка, во время тренировки мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает отдохнуть от постоянного психологического стресса, отвлекаясь на время от проблем. Нынешний темп жизни делает людей более острыми, восприимчивыми, эмоционально взволнованными. Гораздо лучше направить свою злость и гнев на борьбу со своими несовершенствами, чем устранять кого-то из своих близких. Также аэробные нагрузки очень помогают эндокринной системе, создается состояние эйфории и ощущение удовольствия.

4. Результаты, достижения определенных побед. Обычно это относится к школьным и студенческим занятиям физической культуры, где учащиеся, которые не интересуются спортом, должны быть более мотивированы. Суть такого поощрения заключается в том, что учащиеся получают зачет или оценку за занятия и достижение определенных результатов; Если же студент занимается профессиональным спортом, за достижения определенных результатов выдаются поощрения в виде: грамоты, медали или кубка. Для спортсмена это – это стимул, эмоции и воспоми-

нания. Также такая награда имеет и практический смысл, поскольку может выступать подтверждением уровня спортсмена в глазах других.

Долгосрочную мотивацию можно рассматривать как сочетание нескольких факторов, которые позволяют студенту комфортно тренироваться и получать удовольствие от процесса. Сам урок, прежде всего, должен быть качественным. Одним из важнейших критериев качественного физического воспитания является грамотное построение плана урока. Занятие не должно быть монотонным, оно должно включать выполнение различных упражнений, чтобы не вызывать физической и умственной усталости. Программа каждого урока должна учитывать индивидуальные потребности ученика, связанные с его способностью выполнять то или иное упражнение и физическим состоянием. Огромное значение имеет сознательное отношение к физической культуре и спорту. Любая программа физического воспитания должна основываться на принципе постоянной мотивации и активного отношения к произвольному саморазвитию и достижению в спорте. Мотивация к упражнениям – это самый важный аспект, который во многих отношениях не менее важен, чем сам тренировочный процесс. Это свидетельствует об интересе к занятиям и сознательном отношении к спорту, а также является одним из факторов успеха при разработке программы тренировок.

Таблица 1

Систематизация мотивов для занятий физической культурой

Мотивы деятельности	
Осознанные	Побуждающие человека поступать и вести себя в соответствии с собственными позициями, познаниями, принципами.
Неосознанные	Проявляющиеся сами по себе через переживания, желания.
Внешние	Обусловленность выполнения которых, происходит через деятельность и косвенные ценности, такие как социальный статус, власть, деньги.
Внутренние	Связанные не с внешними обстоятельствами, а с самим действием, с самим человеком и его отношением к избранному виду деятельности.
Ситуационные	Через обновление мотивационных процессов в конкретной ситуации.
Результативные	Направленные на улучшение результата.
Процессуальные	Мотивы к деятельности, с помощью процесса и содержания активности, а не через внешние факторы.

Учитывая важность воздействия физических упражнений, необходимо с первых лет обучения в школе развивать у детей мотивы к занятиям физической культурой.

С целью развития, а также укрепления мотивов предлагается:

- как можно чаще распространять информацию о пользе занятий физической культурой;
- превращать уроки физкультуры в необычные увлекательные занятия;
- стимулировать собственную инициативу учеников.

Физическая культура и спорт – это эффективный способ воспитания человека. Физическое воспитание и спорт должны использоваться в общественных целях. Ученики должны осознавать, что их результаты имеют определенную социальную ценность. Занятие физической культурой и спортом не только личное дело занимающегося, но и важная государственная задача – подготовка к профессиональной деятельности на благо страны, в том числе ее безопасности. Физическую культуру и спорт следует использовать не только для динамичного, но и для интеллектуального развития. С помощью физических упражнений можно развивать умственные способности и моральные качества, на основе которых совершенствуются не только физические возможности, но и волевые. Занятия физической культурой и спортом должны быть креативными. В этом случае занимающиеся формируют для себя приемлемую самостоятельную учебную функцию, которая будет способствовать формированию личности. Любовь к регулярным занятиям в избранных видах спорта заставляет отказаться от вредных привычек и развить в себе множество положительных качеств. Занятия должны доставлять удовольствие, как от игровой деятельности, во – многом, напоминающей детскую, а не как от тяжелой работы, которая неинтересна и сложна.

Наказания, применяемые при занятиях физической культурой и спортом, не должны вызывать у учащихся отвращения к преподавателю и к самому занятию. Прежде, чем применять какое-либо наказание, необходимо вовремя предположить, какой будет ответная реакция занимающегося. В противном случае могут возникнуть нежелательные последствия (ненависть к преподавателю, уход из команды, даже уход из спорта). Вряд ли это будет правильно, и уж точно не принесет положительного эффекта. Педагоги должны быть образованы. В спортивной и повседневной практике заметно, как ученики повторяют действия и советы своего наставника в жизни [2, с. 106]. Поэтому педагог, начинающий свою профессиональную деятельность, должен стремиться к ценностям самосовершенствования. Имея образование, он может требовать также соблюдения некоторых правил поведения от учеников.

При соблюдении перечисленных условий деятельность по развитию физических качеств и физическому совершенствованию становится важным фактором в воспитании подрастающего поколения.

Литература

1. Богданов Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни : (Внеурочные занятия с учащимися по физ. культуре). Москва : Физкультура и спорт. 1989. 192 с.

2. Хижевский О. В., Купчинов Р. И. Физическое воспитание студентов : монография. Минск : БГПУ, 2019. 404 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

FORMATION OF STUDENTS MOTIVATION FOR PHYSICAL EDUCATION AS A PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL PROBLEM

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

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

Аннотация. *В статье рассматривается формирование положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой как психолого-педагогическая проблема. Представлены наиболее распространенные мотивы, побуждающие человека к физкультурно-спортивной деятельности. Отмечается, что традиционная система физического воспитания студенческой молодежи является неэффективной. Авторы предлагают психолого-педагогические условия, которые позволят сформировать мотивационно-ценностное отношение к дисциплине «Физическая культура».*

Abstract. *The article considers the formation of positive motivation among students to engage in physical culture as a psychological and pedagogical problem. The most common motives that encourage a person to physical culture and sports activities are presented. It is noted that the traditional system of physical education of students is ineffective. The authors propose psychological and pedagogical conditions that will allow forming a motivational and value attitude to the discipline «Physical Culture».*

Ключевые слова: *мотивация; мотив; физическая культура; студенты; психолого-педагогические условия.*

Keywords: *motivation; motive; physical culture; students; psychological-pedagogical conditions.*

В современном обществе предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности и работоспособности граждан, необходимых для трудовой деятельности. Студенческая молодежь является основным кадровым резервом страны. В связи с этим, приоритетной задачей высших учебных заведений стоит подготовка физически здоровых специалистов с высоким уровнем работоспособности.

Однако несмотря на значимость вышеуказанной задачи, в последнее время в университетах наблюдается отрицательная тенденция к отсутствию интереса и пассивности к занятиям физической культурой:

- возрастает низкая посещаемость занятий по дисциплине;
- в спортивных мероприятиях в ВУЗе принимают участие одни и те же активисты и любители спорта;
- студенты не имеют четкого представления о важности физического воспитания;
- отсутствует валеологическая грамотность;
- у студенческой молодежи нет мотивационно-ценностных ориентиров, которые формируют потребность в регулярных физических упражнениях.

Из этого следует, что формирование положительной мотивации у студентов к занятиям физической культурой является одной из важнейших психолого-педагогических проблем современного вуза.

Мотивация обычно определяется как процесс побуждения к деятельности себя и других для достижения поставленной цели. Мотивационная сфера человека всегда состоит из мотивов, потребностей и целей. Мотив формируется на основе потребностей к достижению конкретных целей. Главным компонентом успешной реализации любой деятельности, включая и физкультурно-спортивную, является мотивация [1].

Мотивация к занятиям физической культурой и спортом – это особое состояние личности, ориентированное на достижение высокого уровня физической подготовленности и работоспособности [1]. Формирование длительной позитивной мотивации к физкультурно-спортивной деятельности – многоаспектный и длительный процесс. У одних людей он начинается с возникновения ситуативных мотивов, у других – с получения базовых знаний о здоровом образе жизни еще в детском возрасте. Интерес к занятиям физической культурой формируется от элементарных гигиенических навыков к всесторонним знаниям в области физического воспитания и спорта [2].

И. С. Сырвачева выделяет два вида мотивации:

- внутреннюю (исходит из внутреннего «Я» личности, получение удовольствия непосредственно от процесса занятий физическими упражнениями);
- внешнюю (не зависит от внутреннего осознания личности, появляется под влиянием окружающей среды) [3].

Положительное отношение к занятиям физической культурой возникает при внутренней мотивации, образующейся при соотношении мотивов и целей занимающегося [4]. Этот вид мотивации представляет собой высокий интерес к физи-

ческим упражнениям и получение удовлетворения от самого процесса. Основой для ее формирования служит соотношение внешних мотивов с физическими возможностями человека. Однако внутренние и внешние факторы существуют в единстве: внутренние первичны, они являются движущей силой человека и находятся под влиянием внешних, которые поддерживают на пути к достижению цели.

Мотивы физкультурно-спортивной деятельности не только побуждают человека к активности, но и придают ей осмысленный характер. Наиболее распространенные из них:

– оздоровительные мотивы (укрепление здоровья и профилактика заболеваний);

– эстетические мотивы (улучшение внешнего вида, следование моде на красивое и здоровое человеческое тело);

– познавательно-развивающие мотивы (познание своего тела, которое заключается в раскрытии потенциала и в желании использовать физические возможности организма);

– коммуникативные мотивы (окружение людьми с общими интересами);

– соревновательные и конкурентные мотивы (стремление быть лучшим, побеждать, улучшение спортивных достижений);

– психологические мотивы (восстановление психологического состояния, разгрузка эмоционального и умственного напряжения, способствующие улучшению работоспособности);

– воспитательные мотивы (развитие самоконтроля, морально-волевых качеств);

– творческие мотивы (развитие умственной и творческой деятельности);

– культурологические мотивы (воздействие средств массовой информации и общества);

– профессиональные мотивы (вследствие массового снижения здоровья населения, физически здоровый специалист наиболее предпочтителен, нежели другие).

Мотивация студентов – одна из самых кропотливых работ преподавателей физической культуры. Поскольку довольно сложно вовлечь огромную массу студентов в спортивную деятельность, особенно учитывая, что большая ее часть имеет сниженный интерес к физкультурно-оздоровительной работе и не осознает ее важности в жизни каждого человека.

Среди основных трудностей при реализации на практике психолого-педагогических условий для формирования мотивации у студентов Н. В. Ерохова выделяет:

– отсутствие научно-обоснованных требований к образовательной организации, опирающихся на индивидуальные интересы и психологические особенности студентов;

– разный уровень спортивной подготовки, развития и сформированности базовых двигательный способностей и навыков;

– нормативные возрастные шкалы не учитывают морфофункциональные и физиологические особенности обучающихся высших учебных заведений [5].

Традиционный способ изучения дисциплины оказывает значительное негативное влияние при формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов. Это связано с тем, что учебно-тренировочный процесс нацелен не на личность студента, а на показатели (контрольные нормативы и испытания). Кроме этого, система физического воспитания в высших учебных заведениях зачастую не принимает во внимание потребности и интересы обучающихся. В результате чего у студентов нет устойчивой позитивной мотивации к двигательной активности, они не разбираются в целях и задачах физического образования. Можно сделать вывод, что общепринятая система физического воспитания неэффективна и нуждается в пересмотре. Следовательно, необходимо создать условия, при которых у студентов будет стимулироваться интерес и формироваться мотивация к занятиям физической культурой.

В образовательном процессе участвуют два субъекта: педагог и обучающийся. Из этого следует, что обучение – это двусторонний процесс, то есть совместная деятельность преподавателя и ученика, в которую каждый вносит определенный вклад. Обучающийся приобретает знания, умения, навыки и развивает свою личность, а педагог создает необходимые для этого условия.

Одним из важнейших условий формирования у студентов мотивации к занятиям физической культурой является правильный подход к его популяризации. Для развития мотивационно-ценностного отношения к спортивной деятельности в высшем учебном заведении преподавателям необходимо выполнять ряд психолого-педагогических условий.

Во-первых, педагогу по физической культуре важно установить контакт со студентами. Только при прочной связи возможно мотивировать обучающихся к занятиям по своей дисциплине. Для этого нужно говорить и стараться находить общий язык с каждым. Следует не только хвалить, подбадривать и поддерживать студентов, но и давать критическую оценку. Благодаря этому обучающийся будет чувствовать ответственность и значимость своих действий.

Во-вторых, как мы уже выяснили, студенты в основной своей массе не понимают важности физического воспитания. А знание является основой для формирования потребности. Именно поэтому перед преподавателем стоит первостепенная задача – сформировать теоретические знания таким образом, чтобы обучающиеся вуза понимали их прикладную значимость. Для этого могут использоваться как теоретические, так и практические формы поднятия уровня мотивации к занятиям физическими упражнениями. Первыми из них являются: лекционные занятия, семинары, конференции и беседы о здоровом образе жизни, проводимые кафедрой физической культуры. Практические формы содержат в себе: организацию и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях, праздниках и фестивалях, проводимых университетом. С приобретения и осмысления знаний о необходимости ведения здорового образа жизни начинает формироваться базовая потребность в занятиях физической культурой.

В-третьих, на занятиях должен реализовываться индивидуально-дифференцированный подход. Преподаватель должен учитывать индивидуальные психологические и физиологические особенности, задатки и интересы студентов. Для осуществления этого подхода следует разделять обучающихся по секциям предпочитаемых видов спорта. Поскольку учет желания студента, проявляемого к тому или иному виду спорта, способствует эффективности занятий физической культурой. Кроме этого, необходимо исключить оценку по усредненной шкале нормативов. Многие студенты не желают сдавать контрольные нормативы, так как считают их сложными и несоответствующими своей физической подготовке. Как следствие, интерес к занятиям спортивной деятельностью в вузе угасает. Поэтому преподавателю целесообразно проводить контрольные нормативы в соответствии с уровнем подготовки отдельного студента.

В-четвертых, преподавателю необходимо реализовывать командную и конкурентно-соревновательную практику. Однако следует ориентироваться не на достижение высоких результатов, а на комфортные, разнообразные и интересные занятия. Это позволит педагогу заинтересовать и побудить студентов к активной деятельности, посильной каждому. Также атмосфера сплоченности в команде и поддержки друг друга способствует созданию позитивного эмоционального фона на занятии.

В-пятых, необходим постоянный контроль удовлетворенности занятиями студентов. Для этого можно проводить опросы, которые позволят вовремя скорректировать занятия и не допустить снижение мотивации к физической культуре и спорту.

Таким образом, мотивация к занятиям физической культурой является стержневым компонентом в структуре организации и построения учебного процесса.

К сожалению, традиционная система преподавания данной дисциплины приводит к низкой эффективности физического воспитания. Для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности в высшем учебном заведении, преподавателю нужно грамотно заинтересовать студентов. Для этого необходимо учитывать вышеперечисленные психолого-педагогические условия.

Литература

1. Ковалевич Е. С., Ножка И. А., Самусик А. И. Мотивы, побуждающие студентов к физкультурнооздоровительной деятельности // Физическая культура, спорт, наука и образование: Материалы II всероссийской научной конференции (г. Якутск, 30 марта 2018 г.). Якутск : Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, 2018. С. 278-280.

2. Психолого-педагогическое обеспечение интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Д. В. Нарадько [и др.] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 157-162.

3. Наумочкина Д. А. Мотивация студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом как компонент развития физической культуры личности // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях : материалы

IV Международной научно-практической конференции (г. Курск, 22 марта 2019 г.). Курск : Университетская книга, 2019. 215 с.

4. Пискова Д. М. Психолого-педагогические проблемы типичных мотиваций самостоятельно занимающихся физической культурой юношей-студентов на начальном этапе занятий // Мир науки. Педагогика и психология. 2021. Т. 9. № 3. С. 27. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46632441

5. Ерохова Н. В., Процесс становления интереса у студентов к занятиям физической культурой // Дискуссия. 2017. № 2 (76). С. 80-84.

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A WAY OF PREVENTIVE WORK WITH THE EMERGENCE OF A STRESSFUL STATE IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Струганов Сергей Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Struganov Sergey Mikhailovich
Ph. D., associate professor
department of «Physical training»
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Панов Евгений Валентинович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая подготовка»
Сибирский юридический институт МВД России
г. Красноярск, Россия
Panov Evgeny Valentinovich
Ph. D., associate professor
department of «Physical training»
Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnoyarsk, Russia

Струганов Владислав Сергеевич
студент
агрономического факультета
Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Struganov Vladislav Sergeevich
student
faculty of agronomy
Irkutsk State Agrarian University named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается актуальная проблема современного социального общества, связанная с возникновения стрессового состояния у человека в про-*

цессе его жизнедеятельности. Ни чем не защищены от этих стресс-реакций в своей профессиональной деятельности и сотрудников правоохранительных органов. Ежедневно сталкиваясь в своей профессиональной деятельности с людьми из разных слоев нашего общества, общение с которыми иногда носит экстремальный характер (преступники, люди с низкой социальной ответственностью и поведением, наркоманы и так далее), все это отрицательно сказывается и отражается на состоянии здоровья сотрудников. Данная статья посвящена комплексному исследованию физической культуры и спорта, как одного из эффективного способа профилактики и повышения устойчивости организма сотрудников к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности в силовых ведомствах правоохранительных органов.

Abstract. *The article deals with the actual problem of modern social society associated with the emergence of a stressful state in a person in the process of his life. Law enforcement officers are not protected from these stress reactions in their professional activities. Daily encountering in their professional activities with people from different strata of our society, communication with whom is sometimes extreme (criminals, people with low social responsibility and behavior, drug addicts, etc.), all this negatively affects and affects the health of employees. This article is devoted to a comprehensive study of physical culture and sports as one of the effective ways to prevent and increase the resistance of the body of employees to the effects of adverse factors of official activity in law enforcement agencies.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; физическая подготовка; сотрудник правоохранительных органов; профессиональная деятельность; здоровье; стрессовой состояние; профилактика.*

Keywords: *physical culture; sports; physical training; law enforcement officer; professional activity; health; stress state; prevention.*

В настоящее время особую роль приобретает система профилактических мероприятий, направленная на общее улучшение состояния здоровья работников, а также на специальную профилактику стрессовых ситуаций в процессе исполнения служебных обязанностей [3, с. 19]. Это связано с тем, что большой объем служебных обязанностей в совокупности с интенсивным рабочим режимом отрицательным образом сказываются на общем состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов, что ведет к снижению их эффективности труда. Зачастую это проявляется в виде стресса.

Стресс означает состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. К особенностям стресса можно отнести следующие характерные черты:

- форма отражения на условный раздражитель;
- особая структура, состоящая из особых взаимоотношений психического и соматического состояния субъекта;
- большой запас количества возбудимых реакций;
- в случае хронического наблюдения стресса может возникнуть дисфункция или патологические нарушения в работе системы организма;
- обладает двусторонним действием на результат (как положительно, так и негативно).

Эмоциональный и физический стресс при выполнении должностных обязан-

ностей, неблагоприятное отношение доли общества к службе правоохранительных органов, социально-экономические проблемы населения, со временем приводят к наступлению у сотрудников профессиональной деформации, развитию психосоматических заболеваний и нервно-психических расстройств. На основании этого многие психологи и специалисты в этой области знаний констатируют еще одно такое понятие как профессиональный стресс, который возникает у сотрудников на основании постоянного психического перенапряжения и регулярных высоких физических нагрузок связанные с выполнением служебных обязанностей при выполнении поставленных различных оперативных задач.

К общим факторам профессионального стресса часто относят ролевые перегрузки, ролевую недостаточность, двусмысленность роли, ролевой конфликт и неудовлетворенность службой (табл. 1).

Таблица 1

Причины и последствия профессионального стресса

Факторы профессионального стресса	Влияние стресса на профессиональную деятельность	Вторичные последствия профессионального стресса
- ролевая перегрузка; - ролевая недостаточность; - двусмысленность роли; - ролевой конфликт; - неудовлетворенность службой	- упадок продуктивности; - нарушение дисциплины; - конфликты с коллегами по службе; - раздражительность; - нервные срывы	- синдром эмоционального выгорания; - психосоматические заболевания; - посттравматические стрессовые расстройства

Если рассматривать более подробно, то ролевая перегрузка в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов часто связана с тем, что им приходится в разных ситуациях служебной деятельности менять стиль своего общения в зависимости от социальной и оперативной обстановки поставленных служебных задач. Это является большой психологической нагрузкой для человека, т.к. иногда данные роли поведения могут вступать в своеобразный конфликт или противоречие между собой, что может привести к снижению продуктивности и нарушению дисциплины у сотрудника. Ролевая недостаточность или неудовлетворенность в основном проявляется тогда, когда сотруднику не хватает образования, а также определенных практических умений и навыков соответствовать определенному образу в служебной деятельности или «вживаться» в какую-нибудь роль при выполнении оперативных задач, так при проявлении этих факторов возможны проявления раздражительности и нервные срывы. Возникновение двусмысленности роли приводит к несогласованности поставленных действий связанных с выполнением поставленных задач или служебных обязанностей, во время которых часто проявляются различные конфликты с коллегами по службе.

На основании рассмотренных факторов профессионального стресса, который переносится и воспринимается по-разному, в зависимости от индивидуальных особенностей и склада характера, могут возникать вторичные последствия, прояв-

ляющиеся в эмоциональном выгорании, психосоматических различных заболеваниях, посттравматических стрессовых расстройствах и так далее.

Поэтому факторы, которые оказывают воздействия на показатели стресса условно подразделяются на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся, к примеру, погода, время года, шум, духота, неудобные условия проживания и тому подобное. К внутренним факторам относятся внутренние переживания, ссоры, бессонница, боль в мышцах или головокружение, голод и так далее. Их наличие присуще всем людям.

Стрессоустойчивость – это своеобразная готовность человека к профессиональной деятельности в неблагоприятных, нестандартных напряженных условиях и экстремальных ситуациях, противостоять к любому возникающему стрессору.

При этом выделим отдельный вид – стрессоустойчивость сотрудника правоохранительных органов. Это комплекс защитных реакций сотрудника, выражающих его готовность к противостоянию эмоционального напряжения в ходе осуществления профессиональных обязанностей [2, с. 14].

В ходе многолетних исследований ученые выделили исчерпывающие симптомами, которые являются общими у всех стрессовых ситуаций [1, с. 9]. Они представлены следующими группами состояний: когнитивные, эмоциональные, поведенческие, физиологические.

Наличие таких состояний может отразиться на физическом и психическом состоянии сотрудника, а в дальнейшем даже в необходимости реабилитации.

Сам по себе стресс – это вполне объяснимое защитное явление организма, которое задействует сложные психические процессы нашего мозга. Однако такая защитная реакция не несет положительную пользу человеку. На фоне стресса возникает усталость, апатия, вялость и прочее, что мешает выполнению служебных обязанностей, а также блокирует возможность объективно оценивать свои действия. Реакция организма на стресс индивидуальна у каждого человека, так как каждый человек сложен по-разному и адаптирован к внешним раздражителям. Решением проблемы противостояния внешним раздражителям является формирование у сотрудников психологической устойчивости, несомненно, ей должно быть уделено особое внимание [5, с. 113].

Одним из способов формирования психологической устойчивости в целях профилактики возникновения стрессовых состояний являются занятия физической культурой и спортом и соблюдение здорового образа жизни.

Вышеназванные понятия не являются идентичными, к примеру, спорт своей целью предполагает приобретение высоких спортивных результатов, систематического тренировочного процесса, выполнение огромной и кропотливой работы над собой. Она непрерывно проделывается в крайней степени физических и психических возможностей, в результате которой время от времени спортсмены приобретают серьезные травмы.

Физическая культура противопоставляется спортивной деятельности тем, что она положительно воздействует на организм и направленна на оздоровление человека. В данное понятие входят умеренные физические нагрузки, нацеленные на совершенствование физиологических качеств, поддержание, защита и укрепление

всех функций организма. Следовательно, для сбережения своего самочувствия и эмоциональной устойчивости сотрудникам правоохранительных органов не обойтись от занятия физической культурой в свободное от службы время [6, с. 74].

Совместно спорт и физическая культура играют значимое место в воспитательном процессе личности человека. Вышеназванные понятия помогают разностороннему и гармоническому развитию. Помимо этого, необходима личная мотивация индивида, организованная и сбалансированная работа коллектива, начальников, руководителей учреждения и общественных спортивно-массовых организаций [7, с. 158].

Сотрудники правоохранительных органов подвержены как физическим нагрузкам, которые сказываются на их здоровье, так и к моральному воздействию на их психоэмоциональное состояние. Систематические занятия различными циклическими видами спорта или на свежем воздухе могут уменьшить риск сердечных припадков и инфарктов. Бег отлично понижает уровень холестерина в крови, представляются неплохой профилактикой появления тромбов в кровеносных резервуарах и улучшают обмен веществ в организме.

Различные тренинги (анаэробные, силовые, аэробные) целебно воздействуют на формирование морально-волевых качеств сотрудника, содействуют вырабатыванию силовой выносливости, способствуют росту ответственности и дисциплинированности. Вдобавок при постоянных занятиях физической культурой и адекватной физической нагрузке в организме человека производятся эндорфины по-другому «гормоны радости», из-за которых у сотрудника повышается самооценка, чувства спокойствия и уравновешенности.

В связи с этим, физическая культура и спорт показывают воздействие на работоспособность всего организма, при этом влияние исполняется как непосредственно до, после и во время самого занятия. Важно учесть, что одно занятие не сможет поменять психологическое состояние или физическую готовность человека, отчего их нужно проводить систематично.

Регулярные занятия физической культурой и спортом формируют и совершенствуют мастерство и навыки двигательных действий, содействуют формированию физических качеств, всестороннему и гармоничному развитию личности. Во время выполнения физических нагрузок складываются морально-волевые качества, эстетическое восприятия красоты движений, ощущения собственного достоинства, трудолюбие, выдержки и самообладания. Но при непрерывной физической нагрузке и выполнением одинаковых упражнений организм человека адаптируется и привыкает к ним, что приводит к одностороннему формированию и мало содействует совершенствованию физической подготовленности. Поэтому необходимо периодически видоизменять физическую нагрузку и менять привычные упражнения на другие, чтобы развивать и поддерживать разные группы мышц, то есть искать новые комплексы, технологии и методики подготовки [8, с. 90].

Подводя результат можно сказать, что физическая культура и спорт в социуме играет большую роль в воспитательном, оздоровительном, образовательном и общекультурном плане. Занятия физической культурой и спортом формируют определенные качества, навыки и умения у сотрудников силовых ведомств, обеспе-

чивающие выполнение своих служебных обязанностей на высоком уровне.

На основании вышеизложенного следует отметить, что служебная деятельность в правоохранительных органах постоянно связана с различными видами профессионального стресса, которые могут возникать от индивидуальных особенностей характера сотрудника, а также зависеть от множества внешних и внутренних факторов. Поэтому необходимо в правоохранительных органах в процессе профессиональной деятельности постоянно осуществлять профилактические и воспитательные мероприятия связанные с управлением и преодолением стрессового синдрома и стрессовых ситуаций, которые повышают здоровье сотрудников и нормализуют психологическую обстановку в подразделениях органов внутренних дел.

Литература

1. Бабурин С. В. Анализ проявлений защитных механизмов в профессиональной деятельности сотрудников различных отделов и служб пенитенциарных учреждений // Вестник Владимирского юридического института. 2017. № 2 (43). С. 7-10.

2. Бережная Н. И. Психофизиологические и психологические факторы профессиональной успешности оперативных сотрудников таможенных органов : автореф. на соиск. ученой степ. канд. псих. наук : 19.00.02 – психофизиология. Ростов-на-Дону, 2005. 22 с.

3. Зеленцова О. Н., Простяков В. В. Психологические условия преодоления стресса сотрудниками органов внутренних дел // Юридическая психология. 2009. № 1. С. 18-24.

4. Ильин В. В., Федонькин Ю. Н. Значение физической культуры и спорта в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов // Modern Science. 2022. № 1-2. С. 318-320.

5. Марченко Д. В., Струганов С. М., Якушев Э. В. Профилактика стрессового состояния студенческой молодежи средствами физических упражнений // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 111-115.

6. Панова О. С., Струганов С. М., Игумнов А. В. Значение педагогической рефлексии на становление профессиональных качеств сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции (г. Иркутск, 14 октября 2021 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. С. 72-76.

7. Славко А. Л. Особенности нравственного развития личности курсанта в процессе физической подготовки // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка и спорт : сборник статей XXIII Всероссийского круглого стола (г. Орел, 25 июня 2015 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2015. С. 156-159.

8. Струганов С. М., Глубокий В. А., Грушко В. М. Роль физической культуры и спорта на психологическое и психическое состояние сотрудников правоохранительных органов // Наука-2020. 2020. № 3 (39). С. 87-92.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACH TO SOLVING THE PROBLEM OF PHYSICAL CULTURE CLASSES

Ермакова Дарья Андреевна
студент
кафедра социальной педагогики и психологии
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ermakova Darya Andreevna
student
department of social pedagogy and psychology
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрена проблема физического воспитания с точки зрения психолого-педагогических аспектов среди учащихся школы на современном этапе развития.*

В современном мире проблема занятий спортом занимает первые места в процессе обучения. Школьники ищут различные поводы, чтобы не посещать уроки спорта. Из-за этого может складываться неблагоприятная обстановка в подведении итогов оценочного семестра.

Чтобы привлечь младшее поколение к физическим нагрузкам - была показана польза физической культуры не только для физического развития, а, в первую очередь, для психологического состояния человека. Рассмотрены проблемные стороны физического воспитания и их задачи. Было оценено влияние спорта на жизнь младших школьников. Представлены рекомендации для осуществления продуктивной спортивной деятельности школьников на занятиях физической культуры и во внеучебное время.

Abstract. *The article considers the problem of physical education from the point of view of psychological and pedagogical aspects among school students at the present stage of development. In the modern world, the problem of sports takes the first place in the learning*

process. Schoolchildren are looking for various reasons not to attend sports lessons. Because of this, an unfavorable situation may develop in summing up the results of the evaluation semester. In order to attract the younger generation to physical activity, the benefits of physical culture were shown not only for physical development, but, first of all, for the psychological state of a person. The problematic aspects of physical education and their tasks are considered. The impact of sports on the lives of younger schoolchildren was assessed. Recommendations for the implementation of productive sports activities of schoolchildren in physical education classes and during extracurricular time are presented.

Ключевые слова: *физическое воспитание; психология; педагогика; организм; человек.*

Keywords: *physical education; psychology; pedagogy; organism; person.*

На сегодняшний день физическое воспитание стоит на высших позициях для обеспечения комфортной жизнедеятельности у каждого человека. Выносливость, активность и крепкое здоровье – залог долголетия. Но проблема в том, что нынешнее поколение пытается всеми способами не ходить на занятия физической культуры в школе. Причины могут быть разными – начиная от лени и заканчивая заболеваниями.

Спорт развивает не только физические качества, но также и психологические: избавление от негативных эмоций, взаимопомощь, нечестности по отношению к одноклассникам. Спортивные игры, состязание – это хорошее настроение и отвлечение от насущных проблем.

В некоторых случаях, для ребенка важно, как в процессе игры формируется к нему отношение у сверстников. Если вдруг он что-то сделал не так и это повлияло на игру, то могут быть проблемы в дальнейших взаимоотношениях и виновник упадет в глазах других ребят. Как отмечает Вылканова Я. Х., самооценка, уровень притязания и мотивация формируются в младшем школьном возрасте под влиянием учебной деятельности [1]. Если на данном не были сформированы эти качества, то в подростковом возрасте будет практически невозможным приобщить школьника к спортивным занятиям. Не зря говорят, что все идет из детства.

Отмечено, что пик естественного развития организма приходится на старший школьный возраст, поэтому важно основные физические и функциональные способности развивать на этапе младшего школьного возраста. Такой период называют сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Если попытаться развивать их в более старшем возрасте, то можно получить результаты ниже ожидаемых [2].

Адекватное использование досугового времени, в котором есть место для физической культуры, способствует снижению пассивного времяпрепровождения и по предупреждению антисоциального поведения школьников.

Главной целью физического воспитания в школах является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. В задачах основной упор идет на формирование здорового жизни учащихся, совершенствование жизненно важных навыков и умений с помощью спортивных игр, физических упражнений и технических действий базовых видах спорта (волейбол, баскетбол,

плавание, футбол и так далее) [3].

В многих работах, связанных непосредственно с психолого-педагогическими аспектами физического воспитания, было доказано, что включение в спортивные игры повышает реалистичную составляющую самоотношения и мотивации младшего школьников с помощью достижений и неудач впоследствии полученных результатов. Однако, если брать в сравнение школьников, которые не занимаются активными видами спорта и тех, кто занимает активную сферу в данной позиции, можно выделить, что у первой категории тревожность в большей степени связана с намерениями проявить себя, а у младших подростков-спортсменов — с реальным опытом проявления себя.

Процесс занятия спортом не только формирует внешние показатели организма, под основным упором также и психологический аспект жизни. От него зависит будут ли успехи в той или иной области или человек сдастся при первых трудностях и неудачах. Физическое воспитание формирует внутренние органы и систем организма, совершенствуется их строение, повышается устойчивость к заболеваниям, воздействию стрессовых ситуаций, укрепляется соматическое и психическое здоровье. Из этого следует, что укрепление организма должно в младшем школьном возрасте проходить не только для формирования двигательных умений, но и для того, чтобы ребенок понимал сам механизм этого воздействия и умел им пользоваться [4].

Под результатом физического воспитания понимается как сформированность здорового образа жизни, отсутствие вредных привычек, самоконтроль в стрессовых ситуациях, отказ от агрессивного взаимодействий и избегания этих посягательств. В процессе воспитания возникает образ «Я», который может способствовать повышению самооценки ребёнка и отсутствия боязни неудач на жизненном пути.

Успехи в физическом воспитании заключаются не только в понятии двигательная активность, а также и в познавательном и личностном аспекте. Была доказана положительная взаимосвязь повтора одного и того же действия для развития двигательного и интеллектуального развития.

Каждый преподаватель физической культуры должен учитывать индивидуальные возможности каждого своего подопечного. Если соблюдать эту позицию, то можно говорить о том, что реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

В психолого-педагогической практике существует конкретный метод, который поможет в достижении заданных целей. Суть заключается в том, что применяемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере которые, в свою очередь, способствуют направленным изменения в психической сфере. При этом сопряженное воздействие используется как последовательно, так и параллельно [2].

Стоит отметить, что школьники оценивают полезность физических занятий на 85 % за счет своего собственного роста и укрепления здоровья, как бы это парадоксально не звучало. Но в то же время, они видят успехи не в занятиях физической

культуры в школе, а в спортивных секциях и клубах. Исходя из этого, можно сказать, что стимул к урокам физической культуры утратили свою роль. Поэтому важно при разработке плана уроков учитывать воспитательную составляющую задач. Она способна создать альтернативу зависимым вещам, к примеру, алкоголизму, курению, употреблению наркотиков, плохому поведению.

Психология физического воспитания – это отрасль психологической науки, изучающая закономерности развития и проявления психики человека в специфических условиях физического воспитания.

Основная задача психологии физического воспитания и спорта – помочь рационально решить практические вопросы общеобразовательного, образовательного и воспитательного характера на основе анализа психологических сторон деятельности в физическом воспитании.

Далее следует указать проблемные стороны физического воспитания и их задачи [5]:

– личность спортсмена – изучение психологических основ формирования личности в спортивной деятельности; формирование специальных свойств личности; изучение особенностей личности спортсмена высокого класса;

– спортивная деятельность – изучение общих вопросов спортивной деятельности;

– разработка психопрограммы;

– разработка психологических основ тренировочной и соревновательной деятельности для повышения ее эффективности;

– психологическая подготовка – разработка системы психологической подготовки во всех видах спорта;

– разработка и описание методов регуляции и саморегуляции в спорте;

– создание экспресс-методик для изучения личности и деятельности спортсменов;

– психология спортивных групп – изучение особенностей функционирования больших и малых групп и их воздействия на спортсмена; изучение совместимости в спорте; изучение взаимоотношений в системе «тренер-спортсмен, спортсмен-спортсмен»;

– физическое воспитание – изучение психологических основ формирования личности посредством физического воспитания;

– изучение психологических особенностей формирования здорового образа жизни;

– изучение специфики деятельности учителя физической культуры.

Представления о спорте связаны по большей мере со всеми психическими процессами человека: мышление, чувства, воля, действия, мотив и мотивация.

Без представлений, которые ассоциативно возникают в связи с образами восприятия, они были бы обеднены, ограничены отражением только тех особенностей предмета, которые действуют на органы чувств в момент восприятия. Это был бы не полный, а какой-то фрагментарный образ предмета. В качестве примера приведено восприятие движения: оно является сложным процессом, в котором

большую роль играют не только непосредственные зрительные, мышечные и другие ощущения, но и представления о движении и его отдельных элементах, сохранившиеся в памяти от прежнего опыта. Благодаря этому, мы способны воспринимать движение как полное и многостороннее явление жизни.

Процесс формирования двигательного навыка проходит через три стадии:

Первая стадия – начальное разучивание;

Вторая стадия – углубленное детализированное разучивание;

Третья стадия – закрепление и совершенствование действия.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, направленный, в первую очередь, на психическое и физическое совершенствование, на формирование личности обучающихся. Так как этот процесс в основном осуществляется на групповой форме обучения, то учет благоприятных взаимодействий обеспечивает высокоэффективный результат в результате заданной деятельности [2].

Для того, чтобы физическое воспитание и спорт заинтересовал ребенка на ранних стадиях развития, можно предложить следующие рекомендации:

1. Поддержка и одобрение. Без поддержки взрослого, независимо от того какую роль он занимает в обществе, ребенок никогда не полюбит спорт. Помните, что агрессия и насилие – это не путь к успеху, а наоборот способствует угасанию интереса и низкой самооценки школьника;
2. Возраст имеет значение. Для занятия определенным видом спорта необходимо учитывать возрастную категорию ребенка, иначе от этого будет не польза, а только вред для несформированного организма;
3. Собственный пример. Как известно, все дети берут пример со своих родителей в плане поведения, привычек, манере одеваться. Самый эффективный способ для осуществления занятий спортом – собственный пример;
4. Адекватная нагрузка. Некоторые родители хотят реализовать свои амбиции, которые не смогли сделать в своём детстве, на своих детях. В этом случае мамы и папы дают слишком высокую нагрузку на своего ребёнка и это в последствии может вылиться в неприязнь к занятиям спорта, потому что на него возложили высокие ожидания, а он не смог реализовать. Родители ставят жесткий график дня, чтобы воспитать «сверхчеловека», а не здорового во всех планах ребенка. У школьника просто не остается времени для того, чтобы просто отдохнуть или пообщаться с друзьями.

Все в меру. Детская психика стоит на первом месте в процессе воспитания. Именно от этого аспекта зависит будущая жизнь ребенка.

Литература

1. Вылканова Я. Х. Влияние занятий спортом на развитие личностных предпосылок устойчивости к стрессу в подростковом возрасте : автореф. дис. канд. психол. нау. М., 2017. 27 с.

2. Губанов Э. В. Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 86-89.

3. Земсков А.С. Значение упражнений проблемно-творческой направленности в

формировании эмоционально-волевой сферы учащихся младших классов в процессе физического воспитания // Доминанты психолого-педагогической мысли в области физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Казань, 30 октября 2020). Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2020. С. 75-80.

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

5. Ермакова А. В. Спортивная психология // Наука-2020. 2020. №7 (43). С. 156-160.

УДК 796.894

РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ ВО ВРЕМЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ГИРЕВОМУ СПОРТУ В ШКОЛЕ

DEVELOPMENT OF STRENGTH ENDURANCE IN YOUNG MEN DURING EXTRACURRICULAR WORK IN KETTLEBELL LIFTING CLASSES AT SCHOOL

Федосов Роман Сергеевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Fedosov Roman Sergeevich
master's student
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующий кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
Ph. D., associate professor
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассказывается о развитии силовой выносливости у юношей во время занятий по гиревому спорту в средних общеобразовательных школах. Занятия проводились на дополнительных занятиях по внеклассной работе. Для эксперимента было выделено 4 группы: 2 экспериментальные и 2 контрольные (г. Курск, г. Орел), в которые юноши вошли по 10 человек, тренировочные программы которых отличались в подходах, в экспериментальных группах предлагался комплекс, разработанный для развития силовой выносливости. Он включал две группы средств:*

1. Средства общей физической подготовки – бег на время, приседание с гирей, сгибание и разгибание рук лежа, подтягивание в висе, наклоны с гирей, жим гири стой, жим лежа, подъем штанги на бицепс, выпады, упражнения на пресс;

2. Средства специальной физической подготовки – полуприсед, забросы гирь на грудь, рывковые махи с гирей, махи гири, стойка с гирей, выпрыгивание с гирей, разгибание туловища (гиперэкстензия), удержание двух гирь стоя, толчок, двух гирь, рывок гири, толчок по длинному циклу.

Разработанный комплекс специальных упражнений и предложенный в экспериментальных группах оказывает в целом положительное влияние на общую физическую подготовленность и уровень силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом, в условиях дополнительного образования.

Abstract. *The article describes the development of strength endurance in young men during kettlebell lifting classes in secondary schools. Classes were held at extra-curricular activities. 4 groups were allocated for the experiment: 2 experimental and 2 control groups (Kursk, Orel), in which the boys included 10 people each, whose training programs differed in approaches, in the experimental groups a complex was proposed designed for the development of strength endurance. It included two groups of funds:*

1. Means of general physical training – running for a while, squatting with a kettlebell, flexion and extension of the arms lying down, pulling up in the vise, bending with a kettlebell, bench press, lifting weights on the biceps, lunges, exercises on the press;

2. Means of special physical training – half-squat, throwing weights on the chest, jerky swing with a kettlebell, kettlebell swing, stand with a kettlebell, jumping out with a kettlebell, extension of the trunk (hyperextension), holding two kettlebells standing, push, two kettlebells, jerk kettlebell, push on a long cycle.

The developed set of special exercises and proposed in experimental groups has a generally positive effect on overall physical fitness and the level of strength endurance in young men engaged in kettlebell lifting in conditions of additional education.

Ключевые слова: *юноши; гиревой спорт; эксперимент; силовая выносливость; комплекс упражнений.*

Keywords: *teenagers; kettlebell lifting; experiment; strength endurance; a set of exercises.*

Спортивные результаты в гиревом спорте зависят не только от технической подготовленности спортсменов, но и во многом благодаря развитию у них силовой выносливости [1, 3, 5]. Если определить специфические особенности в данном виде спорта, учитывая развитие выносливости и силы, необходимо изучить много литературных источников для построения тренировок в гиревом спорте так, как необходимо это делать с подростками, которые занимаются этим видом спорта. Есть немного методических материалов [2, 4, 5], которые посвящены данным вопросов и связаны с подготовкой гиревиков подросткового возраста. Но не хватает литературы по гиревому виду спорта для проведения хороших полноценных тренировок.

Цель данной работы – повышение уровня развития силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом в школе, на основе специально разработанного комплекса средств.

В работе анкетный опрос проводился среди тренеров по гиревому спорту Орловской и Курской области. В нем приняло участие 10 респондентов, имеющих стаж тренерской работы в среднем 12,7 лет.

Основными задачами опроса тренеров являлись:

– выяснение места физических способностей в структуре физической подготовленности спортсменов-гиревиков;

– определение специфических физических способностей, необходимых для успешной соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков;

– определение средств и методов, которые используют тренеры для развития силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом.

В результате проведенного анкетирования удалось установить, что специфическими физическими способностями для спортсменов, занимающихся гиревым спортом, выступают собственно силовые и скоростно-силовые способности.

Эксперимент проводился на базе учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 49» города Курска и учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24 имени И. С. Тургенева» города Орла, в нем участвовали две группы юношей 14-16 лет – две контрольные и две экспериментальные, численностью по 10 человек в каждой группе.

Разработанный комплекс специальных упражнений по развитию силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом, включал две группы средств:

1. Средства общей физической подготовки - бег на время, приседание с гирей, сгибание и разгибание рук лежа, подтягивание в висе, наклоны с гирей, жим гири стой, жим лежа, подъем штанги на бицепс, выпады, упражнения на пресс;

2. Средства специальной физической подготовки – полуприсед, забросы гирь на грудь, рывковые махи с гирей, махи гири, стойка с гирей, выпрыгивание с гирей, разгибание туловища (гиперэкстензия), удержание двух гирь стоя, толчок, двух гирь, рывок гири, толчок по длинному циклу.

Упражнения из комплекса применялись на каждом тренировочном занятии экспериментальных групп в следующей последовательности: в начале, в течение четырех недель, исходя из четырех тренировок в неделю, три раза в неделю использовались упражнения на развитие у спортсменов силовых способностей и один раз – собственно развития силовых способностей, с акцентом на выносливость, из первой группы средств комплекса. Затем также в течение четырех недель два раза в неделю применялись упражнения из первой и два раза из второй группы комплекса. В последующем на занятиях три раза в неделю использовались силовые упражнения из первой группы и один раз упражнения для развития силовых способностей из второй группы.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показали довольно высокую эффективность комплекса специальных упражнений по развитию силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом, в условиях дополнительного образования, что подтверждает статистическая обработка данных контрольных и экспериментальных группы.

В начале опытной работы было проведено тестирование и выявлены данные общей физической подготовленности юношей, занимающихся гиревым спортом экспериментальных и контрольных групп, которые на начало эксперимента не имели достоверных отличий (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования общей физической подготовленности юношей, занимающихся гиревым спортом, до и после педагогического эксперимента (КГ – контрольные группы, ЭГ – экспериментальные группы)

Тесты	Начало эксперимента		P	Окончание эксперимента		P
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
Кистевая динамометрия, (кг)	34,7±0,1	35,9±0,1	> 0,05	39,1±0,1	42,1±0,1	> 0,05
Прыжок в длину с места, (см)	208,6±3,1	209,1±3,1	> 0,05	214,2±3,3	218,7±3,2	< 0,05
Отжимание в упоре лежа за 10 с, (раз)	8,10 ± 1,0	8,10±1,0	> 0,05	9,30± 1,1	11,16±0,9	< 0,05

После проведения опытной работы повторный сравнительный анализ результатов общей физической подготовленности юношей, занимающихся гиревым спортом, экспериментальных и контрольных групп показал следующее.

Выяснили, что результаты физической подготовленности юношей экспериментальных групп достоверно улучшились по сравнению с результатами контрольных групп по всем показателям (таблица 1).

Результаты в кистевой динамометрии увеличились в контрольных группах в среднем – на 12,7 %, в экспериментальной группе на 17,3 %, в упражнении прыжок в длину с места выросли в экспериментальных группах в среднем на 4,9%, в контрольных группах – на 3 %. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа за 10 секунд юноши экспериментальных групп показали результаты на 33,1 % выше исходных, юноши контрольных групп – на 12,1 %.

На начало опытной работы у юношей, занимающихся гиревым спортом, экспериментальных и контрольных групп существенных отличий по уровню развития силовой выносливости также отмечено не было. По окончании опытной работы у юношей, занимающихся гиревым спортом, экспериментальной группы были зафиксированы положительные достоверные изменения по отношению к контрольной группе во всех тестах (таблица 2).

Таким образом выяснили, что средний результат в контрольных группах на окончание опытной работы в подтягивание в висе на перекладине составил 13,5 раз, в экспериментальных группах – 15,5 раз. Разница в полученных результатах – 2,0 раза. Средний результат в сгибании – разгибании рук в упоре лежа в экспериментальных группах составил 56 раз, в контрольных группах – 60,3 раз. Различия достоверны с разницей в 4,3 раза. Стоит отметить, что об эффективности реализованного нами в опытной работе комплекса силовых упражнений также свидетельствуют результаты в удержание гирь 32 кг. Средний результат в удержание гирь 32 кг. Контрольных

групп – 115 с., в экспериментальных группах – 133 с. Разница в полученных результатах – 18 с.

Таблица 2

Результаты тестирования силовой выносливости юношей, занимающихся гиревым спортом, до и после педагогического эксперимента (КГ – контрольные группы, ЭГ – экспериментальные группы)

1	Начало эксперимента 2		P	Окончание эксперимента		P
Тесты	К.Г.	Э.Г.		К.Г.	Э.Г.	
Подтягивание в висе на перекладине, (раз)	12,4	11,4	> 0,05	13,5	15,5	<0.01
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, (раз)	55,9	56,5	> 0,05	56	60,3	<0.01
Удержание гирь 32 кг., (сек.)	99,75	88,3	> 0,05	115	133,3	<0.01
Приседания с отягощением, (раз)	23,3	24,2	> 0,05	22,3	28	<0.01

Разработанный комплекс специальных упражнений и предложенный в экспериментальных группах оказывает в целом положительное влияние на общую физическую подготовленность и уровень силовой выносливости у юношей, занимающихся гиревым спортом, в условиях дополнительного образования. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанного комплекса специальных упражнений, что отражается в повышении общей физической подготовленности юношей экспериментальных групп и в уровне развития их силовой выносливости.

Литература

1. Баршай В. М., Толопченко В. Н., Белавкина М. В. Влияние уровня физической подготовленности на результативность при выполнении упражнения «классический толчок» в гиревом спорте // Мир науки. Педагогика и психология. 2018. Т. 6. № 1. С. 10.

2. Веселов В. И., Воронович А. С. Основы методики тренировки в гиревом спорте // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2017. Т. 3. С. 194-200. URL: http://e-koncept.ru/2017/770265.htm (дата обращения 05.11.2022)

3. Зухов А. С., Стрельников С. П. Анализ выполнения толчка гирь с использованием тензометрической платформы // Современные наукоемкие технологии. 2021. № 9. С. 182-187.

4. Стрельникова И. В., Фадеева С. А., Турищев Д. В. Повышение результативности соревновательной деятельности спортсменов-гиревиков на основе развития локальной мышечной выносливости // Современные вопросы биомедицины. 2020. № 1 (10). С. 57-62.

5. Ципин Л. Л. Оценка мышечных усилий спортсменов-гиревиков при выполнении специально-подготовительных упражнений // Ученые записки университета Лесгафта. 2016. № 7 (137). С. 155-159.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ СТУДЕНТОВ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT OF STUDENTS

Комарова Олеся Руслановна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Komarova Olesya Ruslanovna
student
faculty of social and correctional pedagogy
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Khomutova Elena Vasilievna
Senior Lecturer
department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *На основании теоретического анализа литературных источников и большого практического опыта по психолого-педагогическому обеспечению физического воспитания и спорта среди студентов приводятся основные средства воздействия на студента в связи с уровнями управления в организме и поведении человека. Представленная авторами система средств воздействия на студентов имеет главную цель — помочь им раскрыть свои возможности в спорте, обнаружить в себе спортивные способности за счет совершенства механизмов психической регуляции и саморегуляции. Раскрывается значение психологии в воспитании потребности и мотивации к физической культуре среди студентов, поскольку высокие результаты в спорте теснейшим образом связаны с мотивационной сферой человека. Приводятся несколько направлений личностных и социальных компонентов психического здоровья студентов и условия для повышения эффективности спортивных тренировок. А также в статье рассматриваются основные стадии перенапряжения при занятиях физической культурой и спортом.*

Abstract. *Based on the theoretical analysis of literary sources and extensive practical experience in psychological and pedagogical support of physical education and sports among students, the main means of influencing the student in connection with the levels of control in the human body and behavior are given. The system of means of influencing students presented by the authors has the main goal — to help them discover their abilities in sports, to discover their*

athletic abilities due to the perfection of the mechanisms of mental regulation and self-regulation. The importance of psychology in the education of the need and motivation for physical culture among students is revealed, since high results in sports are closely related to the motivational sphere of a person. Several directions of personal and social components of students' mental health and conditions for improving the effectiveness of sports training are given. The article also discusses the main stages of overexertion during physical education and sports.

Ключевые слова: *психология; педагогика; спорт; студенты; воспитание; агрессия; тревожность; напряженность; стресс.*

Keywords: *psychology; pedagogy; sports; students; education; aggression; anxiety; tension; stress.*

Значение спорта в жизни человека, в частности студентов, имеет достаточно большое значение как для их организма в целом, так и для психического состояния их личности. Но, к сожалению, в современных реалиях повседневная жизнь студентов не может похвастаться активностью и подвижностью, в ней преобладает совсем малое количество спорта, что приводит к значительному снижению уровня их здоровья. Именно поэтому важно воспитывать у студентов потребность и мотивацию к физической культуре, поскольку физическая подготовленность является очень важным аспектом поддержания их здоровья.

Физическая культура — это вид культуры, который охватывает оптимальную двигательную деятельность, созданную таким образом, чтобы в нее входили материальные и духовные ценности, которые были специально созданы обществом для физического совершенствования человека [1].

Частью всестороннего развития личности является физическое воспитание — педагогический процесс, который направлен на укрепление здоровья человека, развития его физических и психических способностей.

Ясно, что педагогика в чистом виде не возымеет должного эффекта без опоры на знания о психике человека и закономерностях его психического развития. Поэтому важно задуматься о пользе психологии в спорте. Так каким же образом психология способствует физическому воспитанию и спорту студентов? Ответ лежит на поверхности — каждый преподаватель физической культуры должен владеть знаниями из области психологии, дабы подобрать индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Учитывать психологические особенности личности, налаживать командную работу, разрешать конфликтные ситуации — вот некоторые составляющие эффективной работы хорошего преподавателя физической культуры.

Каждый студент ежедневно сталкивается с психологическим стрессом, и спорт для него не исключение, поскольку в разные моменты соревнования, в разных упражнениях спорт может быть связан с риском. А где риск, там и стресс, реакция на который перерастает в тревожность.

Так, Костина В. В. в своей научной работе анализирует полученные в ходе исследования результаты, используя следующие методы сбора статистических данных:

- шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (методика Ч. Д. Спилбергера, Ю. Л. Ханина);
- 16-факторный опросник Р. Б. Кетелла.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что «в связи со спецификой

спортивной деятельности испытуемым свойственно стремление к установлению психологической защиты от излишнего уровня тревожности» [2, с. 50-51].

Кроме того, исследование показало, что у студентов-спортсменов после завершения спортивной карьеры чаще и сильнее проявляется напряженность (рис. 1) [2, с. 51]. В большинстве случаев к появлению эмоциональной напряженности приводит подавление негативных ощущений, избыточное волнение, а также неуверенность в себе и своих силах.

Существует три основных стадии психического перенапряжения: нервозность, порочная стеничность, астеничность.

Для каждой из этих стадий характерны свои особенности. Нервозность характеризуется капризностью, скачкообразным настроением, внутренней раздражительностью и неприятными ощущениями в мышцах и внутренних органах, суставах. Вторая стадия – порочная астеничность характеризуется нарастающей, несдерживаемой раздражительностью, эмоциональной неустойчивостью, повышенной возбудимостью и беспокойством. И последняя стадия – астеничность характеризуется общим депрессивным фоном настроения, тревожностью, неуверенностью в своих силах, сензитивностью.

Принимая во внимание данные научной работы Костиной В. В., мы выделили несколько направлений личностных и социальных компонентов психического здоровья студентов:

1) чем лучше чувствует себя студент, тем наибольшее удовольствие и счастье он получает от занятий физической культурой и спортом;

2) регулярность занятий спортом приводит к снижению стресса, повышению уверенности в себе и своих силах, а также оказывают помощь в релаксации, то есть снимают психическое и мышечное напряжение.

3) эффективная коммуникация между тренером (преподавателем физической культуры) и студентом, занимающимся спортом, способствует хорошим результатам и прогрессу в учебно-тренировочном процессе.

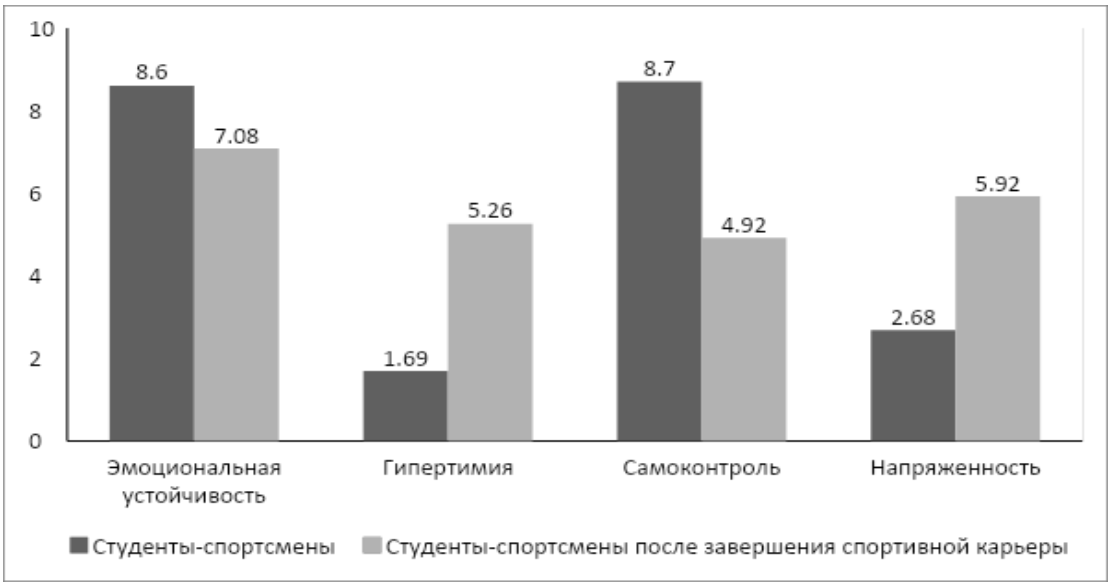

Рис. 1. Диаграмма сравнения средних значений по методике «16-факторного опросника Р. Б. Кетелла», в баллах

Наряду со стрессом в учебной деятельности студентов в значительной степени распространено такое явление, как агрессивное поведение. Причинами его возникновения могут быть:

- эмоциональная напряженность;
- изменение ценностных ориентаций;
- конформность личности, неразвитые навыки рефлексии и саморегуляции [3].

Агрессия – побуждение к действию. Лысенко В. В., Первушина Л. В., Орлова А. Д. рассматривает это понятие как многофакторное проявление человеческой биологической, или психической активности. «Агрессия возникает из потока возбуждения в мышечную систему, особенно в большие мышцы спины, ног и рук. Эти мышцы участвуют в стоянии и хождении» [4, с. 209] Поэтому очень важно сгусток отрицательных эмоций и энергии направлять в активную спортивную деятельность.

В процессе исследовательской работы Ашкинази С. М., Сытником Г. В., Шестаком А. Ф., Обвинцевым А. А. было подтверждено, что воспитывающая тренировка в единоборствах способствует снижению бытовой агрессивности и трансформирует ее в искомую спортивную активность [5].

В ходе теоретического анализа научных работ, нами было выявлено, что люди, занимающиеся командными видами спорта, такими как баскетбол, волейбол, хоккей, направляют собственную агрессию на достижение целей общества.

Таким образом, спортивная деятельность способствует снижению агрессивности, восстанавливает баланс в психическом состоянии личности.

Исходя из анализа теоретических и практических работ в области психологии спорта, нами был обнаружен процесс физического воспитания в системе психологической подготовки студентов.

Психологическая подготовка действует на сознание и на подсознание студента, занимающегося физической культурой и спортом, а также подразумевает использование смешанного влияния на управление его действиями и переживаниями.

Существуют средства воздействия на студента в связи с уровнями управления в организме и поведении человека. Психолого-педагогические и психорегулирующие мероприятия, такие как беседы и лекции, использующие метод убеждения, воздействуют преимущественно на сознание студентов. Гипноз, с применением такого метода как внушение, влияет только на подсознание. А беседы в присутствии студента с другими людьми, аутотренинг с применением косвенного внушения, самовнушение, воздействуют как на сознание, так и подсознание.

Так, для развития внимания студентам рекомендуется заниматься гимнастическими упражнениями, а для развития физической работоспособности и выносливости подойдут циклические виды спорта (бег, спортивная ходьба, плавание и так далее) [6].

В ходе аналитической работы по изучению психолого-педагогического обеспечения физического воспитания и спорта среди студентов нами было выявлено, что главной целью системы средств воздействия на студентов является помощь в раскрытии своих возможностей в спорте, обнаружение в себе спортивных способностей за счет совершенства механизмов психической регуляции и саморегуляции. Целью физического воспитания и спорта является формирование потреб-

ности в занятиях физическими упражнениями, стремление укрепить здоровье и повысить трудоспособность.

Поскольку психолого-педагогический подход в физическом воспитании и спорте студентов – это создание благоприятных условий для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом, а также формирование их психической устойчивости.

Нами были выделены условия, позволяющие студентам испытывать чувство комфорта, занимаясь физической культурой и спортом, а также позволяющие повысить эффективность спортивных тренировок:

1. Занятия по физической культуре должны организовываться с учетом индивидуальных психических и физических особенностей личности.

Для успешного формирования привычек здорового образа жизни, а также для хорошей результативности в спорте, студент на занятиях по физической культуре не должен испытывать дискомфорт, тревожность и стресс. Поэтому так важно учитывать способности и особенности личности каждого студента.

2. Создание позитивной атмосферы в коллективе.

Создать продуктивную и эффективную среду, в которой каждый участник будет чувствовать себя комфортно и будет готов вкладывать усилия в общее дело – бесспорно, задача не из легких. Тем не менее, целью хорошего преподавателя физической культуры является оказание помощи по внедрению студента в коллектив, а также по созданию условий для комфортного социального взаимодействия студента.

На основании вышеизложенного, можно сделать вывод о том, что наличие спорта в жизни людей, в частности студентов, — важная и нужная вещь. Однообразный темп жизни, когда студенты постоянно занимаются учебной деятельностью, необходимо разнообразить физическими нагрузками, в которой развиваются не только двигательные навыки, а совершенствуются сила, ловкость и выносливость и укрепляются волевые качества, такие как решительность и смелость. Студенты – будущие сотрудники офисов и предприятий. А, как известно, хороший и здоровый вид работника, представляющего производство, производит хорошее впечатление. Чтобы справиться с трудовой деятельностью, важно быть здоровым, физически подготовленным, психически устойчивым, не бояться трудностей, с легкостью справляться с разного рода нагрузками, и, в конце концов, быть в хорошей физической форме. Кроме того, спорт снижает агрессивность, напряженность, способствует стрессоустойчивости. Регулярность занятий физической культурой и спортом способствуют отказу от вредных привычек, таких как употребление спиртных напитков и курения, вырабатывают привычку здорового образа жизни. Поэтому так важно и значимо физическое воспитание и спорт для студентов высших учебных заведений.

Литература

1. Казначеев В. А. Физическая культура как способ формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений // Вестник Самарского юридического института. 2018. № 2. С. 120-123.

2. Костина В. В. Современные подходы к контролю психологического состояния

студентов-спортсменов // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 2. С. 49.

3. Мегрикян И., Иванова Н., Саакова К. Методика проведения профилактических физкультурно-спортивных мероприятий в целях нивелирования агрессивного поведения молодежи // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2022. № 1. С. 96-101.

4. Лысенко В., Первушина Л., Орлова А. Понятие агрессии как многофакторного явления // Международный студенческий научный вестник. 2018. № 5. С. 209.

5. Выявление некоторых психологических показателей у единоборцев в психологической превенции и психологической интервенции девиантного поведения / С. М. Ашкинази [и др.] // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2022. № 1. С. 65.

6. Носов С., Насонов А., Журавлев А. Проблемы и перспективы физической культуры в вузах // Анатомия личности. 2021. №1. С. 22-27.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРИМЕР УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PEDAGOGICAL EXAMPLE OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

Клепинина Юлия Владиславовна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Klepinina Yulia Vladislavovna
student
faculty of historical and legal education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Савельев Михаил Юрьевич
доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Savelyev Mikhail Yurievich
associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье рассмотрены качества идеального учителя физической культуры. В педагогике доказано, что поведение учителя влияет на ученика с точки зрения воспитания: оно может сформировать как положительные, так и отрицательные стороны характера или его черт у ребенка. В ходе работы с научной информацией автор выделил аспекты идеального учителя физической культуры, которые могут сыграть значительную роль в школьном воспитании учащихся. Автором было установлено, что педагог физической культуры может влиять на ребенка как с точки зрения морали, так и с точки зрения своего предмета, формируя у детей и подростков определенное отношение как к своему предмету, так и друг к другу.*

Abstract. *This article discusses the qualities of an ideal physical education teacher. In pedagogy, it is proved that the behavior of a teacher affects a student from the point of view of education: it can form both positive and negative sides of the character or its traits in a child. In the course of working with scientific information, the author identified aspects of an ideal physical education teacher that can play a significant role in the school education of students. The author has found that a physical education teacher can influence a child both from the point of view of morality and from the point of view of his subject, forming in children and adolescents a certain attitude both to his subject and to each other.*

Ключевые слова: *учитель; физическая культура; ребенок; ученик; воспитание;*

качества.

Keywords: *teacher; physical education; child; student; upbringing; qualities.*

Учитель – это человек, который не только дает знания, но и воспитывает. Воспитывать детей он может как с помощью специальных методов, так и собственным примером.

Под собственным примером мы подразумеваем поведение и вид педагога, которые побуждают ребенка стремится к нему (учителю), стараться быть на него похожим. Таким образом, личный пример учителя служит воспитательной цели.

Помимо воспитания, учитель также прививает ребенку стремление к идеалу относительно своего предмета. Учитель математики старается привить ребенку стремление к безошибочным решениям задач, учитель русского языка – к стопроцентной грамотности в письме и речи [1].

Если же говорить об учителе физической культуры, то это человек, воспитывает в детях стремление к улучшению физических данных. Именно от учителя физической культуры зависит интерес детей к спорту и стремление им заниматься. Сделать он это может только при помощи своего примера.

Какими же качествами должен обладать учитель физической культуры? На наш взгляд, это:

- соответствие телесным нормам;
- образованность: культура речи и грамотная терминология;
- умение грамотно показать двигательное действие и выполнять его самостоятельно без проблем (знание своего предмета);
- способность быстро оказывать помощь в сложных ситуациях;
- эмоциональная устойчивость и самообладание;
- доброжелательность и уважение к ребенку;
- объективность при выставлении оценок.

Каким мы видим учителя физической культуры? Конечно, стройным, подтянутым, здоровым и умеющим делать различные физические упражнения, начиная от бега на длительные дистанции до поднятия тяжелых предметов. Именно такой учитель физической культуры может разбудить в детях стремление к телесному идеалу.

Безусловно, дети задаются вопросом: как можно этот идеал достичь? Ответ прост: заниматься физической культурой и соблюдать нормы здорового образа жизни. Таким образом, получается, что учитель физической культуры, стройный, подтянутый, помимо занятия спортом пропагандирует еще и ведение здорового образа жизни. Ведь человеку, обладающему такими внешними характеристиками, да еще и часто выполняющему физические упражнения, дети поверят охотнее.

Немаловажную роль играет такое качество, как образованность. Это и умение владеть речью, и грамотно владеть терминами относительно своего предмета, и объяснять детям, что от них требуется, и понятно объяснять все эти требования. К сожалению в современной России конца с 1990 по наши дни сложился стереотип относительно того, что обязательно все учителя и преподаватели физической культуры, мягко говоря, неграмотны. Иной раз в КВН или еще каких-нибудь юмористи-

ческих шоу можно встретить образ такого «физрука», который обязательно либо алкоголик, либо просто дурак, который многое не понимает, руководствуясь принципом «сила есть - ума не надо» [2].

На основе чего сложилось такое мнение? Наверное, потому что, раньше в подобные специальности шли те, кто отличался выдающимися знаниями в той или иной области. И хотя сейчас ситуация меняется, и появляются учителя физической культуры, которые владеют грамотной речью и знаниями относительно своего предмета, стереотип все равно остался. Конечно, подобный образ отталкивает детей от данной дисциплины и укореняется убеждение, что, если ты занимаешься спортом – значит человек не совсем разносторонний.

Также не стоит забывать, что учитель физической культуры должен без проблем выполнять различные физические упражнения и уметь их грамотно подавать, объяснять, как их выполнить. Согласитесь, что педагог, не умеющий отжиматься или бегающий на определенные дистанции с одышкой, не завоюет у детей уважение и стремление соответствовать ему. Одно дело, если эта проблема коснулась учителя математики, а другое – учителя физической культуры. Учителю математики – это простительно не его предмет. Его сила заключается в знании формул, задач и аксиом. Сила же учителя физической культуры – это выполнение без проблем хотя бы того, что он требует от детей и, даже, наверно, большего. Ведь ученики могут попросить его отжаться, например, не 10 раз, а 20. И если он этого не выполнит, какой же он тогда учитель физкультуры? Как он может требовать от детей того, в чем он не идеален? Таким образом, педагог должен соответствовать тому, чего от него ожидают ученики.

Учитель физической культуры должен уметь быстро принимать решения в сложных ситуациях. Надо отметить, что данный школьный предмет – один из самых травмоопасных и, если, к этому добавить еще и тот факт, что зачастую школьники 6-7 и 11-13 лет и подростки 15-17 лет находятся в травмоопасном возрасте и чаще всего травмируются, мы можем сделать вывод, что на уроках физической культуры вполне может произойти неприятный инцидент связанный с получением травм учениками. Поэтому, учителю физической культуры необходимо владеть навыками оказания первой медицинской помощи и приходить на помощь, когда она явно нужна. Если педагог не испугается и не отвернется от ученика в трудную минуту, он может таким образом подать положительный пример своим подопечным: дети поймут, что в трудную ситуацию не нужно вдаваться в панику, а наоборот помогать и не оставлять в беде. Данный поступок также продемонстрирует уверенность в себе педагога в трудный момент, что также подаст детям положительный пример [4].

Преподаватель данного предмета также должен обладать эмоциональной устойчивостью и самообладанием. Это нужно прежде всего для того, чтобы не срываться на учениках из-за того, что у них или у педагога что-то не получается выполнять в ходе урока.

Не все ученики занимаются физической культурой с довольствием, охотой и идеально. Надо брать в расчет, что неудовлетворительное выполнение тех или иных нормативов может быть связано с:

Физическим состоянием ребенка. Например, из-за травм, полученных в раннем детстве или на занятиях профессиональным спортом, ребенок может обладать пло-

хой гибкостью или болью в определенных частях тела в конкретной фазе упражнения.

Психическим состоянием ребенка. То или иное упражнение ученик может не делать по причине психологической травмы или просто боязни, которая могла появиться опять-таки из-за полученных ранее травм.

Метеозависимостью. Ребенок может отказаться делать то или иное упражнение из-за плохого самочувствия, вызванного магнитными бурями.

Завышенной планкой выполнения упражнения учителем. Иногда педагог может требовать от своих подопечных того, что может сделать сам, но это не может сделать ребенок.

Поэтому учитель физической культуры должен быть эмоционально стабилен и адекватен в отношении с учащимися. Если вдруг замечена ситуация плохого выполнения учениками того или иного упражнения, то педагог должен не проявлять эмоции, а попытаться выявить причину сложившейся ситуации [3].

Этим он подаст однозначно положительный пример, так как учащиеся убедятся в том, что надо отдавать предпочтение не эмоциям в трудных ситуациях, а уму и логике.

Также как и все учителя, учитель физической культуры должен обладать доброжелательностью и уважением к детям. В первую очередь – это помогает к установлению контакта с детьми. Ведь если педагог будет унижать воспитанников и относится к ним свысока, нормального диалога между ними не сложится и работа на уроке не получится.

Надо учитывать, что дети – как губка впитывают все в себя. И если к ним было подобное, вышеописанное, отношение со стороны учителя, то они будут также относится ко всем вокруг.

Если педагог будет относится к детям с добротой и проявлять уважение, они не только ответят ему тем же, они также будут брать с него пример. Дети станут копировать данную модель поведения по отношению друг к другу и к окружающим.

И наконец, объективность при выставлении оценок. Здесь учитель физической культуры должен учитывать, что по его предмету неуспеваемость детей может заключаться не в нежелании что-то делать и думать, как, например, в математике, а в определенном физическом недуге. Может сложиться так, что педагог ставит неудовлетворительную оценку ребенку за то, что тот не может выполнить норматив из-за проблем со здоровьем.

Поэтому учитель физической культуры должен учитывать физические возможности ребенка и выставлять оценку в соответствии с этим. И таким образом, он может подать детям пример объективного отношения к каким-либо ситуациям.

Таким образом, учитель физической культуры должен понимать, что своим поведением он подает пример своим ученикам. Они не только формируют с его помощью отношение к спорту, но копируют (частично или полностью) модель поведения. Поэтому преподавателю физической культуры, еще находясь на обучении в высшем учебном заведении необходимо обратить на данные факты внимание.

Однако, что мы видим в современной России? Мы наблюдаем не только значительное снижение физического состояния школьников всех классов, не только

отсутствие стремления их к правильному образу жизни, к физическому идеалу, но и низкий уровень моральности среди школьников [5].

Так как в 1990-е школа отказалась от линии воспитания, посчитав его уделом родителей и других родственников школьников, а также общественных организаций, в итоге мы получили поколение, не заинтересованное во взаимопомощи и других положительных моральных качеств. Учителя, в том числе и физической культуры, были лишены права воспитывать, что негативно сказалось на подрастающем поколении.

Сейчас – это поколение выросло и поступило или поступает в высшие учебные заведения. Но стоит ли требовать хотя бы попыток морального воспитания от учителя, который сам не был воспитан школой? Вопрос риторический. Учитель физической культуры, которого воспитывала не школа, а улица может, как бы это не банально звучало, неосознанно нести детям пример негативного поведения. Это может проявляться в речи, жестах, поступках. Человек просто привык, и годы обучения в вузе его никаким образом не исправят. Из-за этого мы получаем другое поколение, похожее на предыдущее.

У школьников же, у которых достойные образцы для подражания, которым повезло, и их воспитывала не улица, а родители или бабушки с дедушками, данное поведение учителя физической культуры вызовет не только отвращение к его личности, но и к самому предмету. Отсюда снижение интереса к физической культуре и спорту. Дети не хотят этим заниматься, чтобы не быть похожими на данных педагогов.

Таким образом, нужно отметить, что педагог физической культуры должен верно понимать свой педагогический пример и то воспитание, которое он несет. Именно они помогают создать в сознании масс положительной отношение к самой физической культуре как к важному и очень ценному элементу в воспитании молодых людей.

Литература

1. Коробчиц У. А. Имидж учителя физической культуры // Молодой ученый. 2022. № 21. С. 450-452.

2. Гречухин И. В. Характеристика детского и подросткового травматизма, возрастные и биоритмологические аспекты его профилактики // Пермский медицинский журнал . 2010. № 1. С. 105-110

3. Белов В. В., Фролов В. В. Психологический портрет идеального педагога по физической культуре и спорту // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 8. С. 47-50.

4. Соловьева Н. В., Кремнева В. Н. О современном образе преподавателя физической культуры // E-Scio. 2019. С. 1-6.

5. Каратыгина Е. В. Роль и влияние личного примера учителя в процессе воспитания. Педагогический авторитет учителя // Аспекты и тенденции педагогической науки : материалы I Междунар. науч. конференции (г. Санкт-Петербург, 20-23 декабря 2016 г.). Санкт-Петербург : Свое издательство, 2016. С. 113-115.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК СРЕДСТВО БОРЬБЫ С АПАТИЕЙ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF COMBATING APATHY AND ANXIETY IN STUDENTS

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

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

Аннотация. *С каждым годом культ здорового образа жизни и заботы о своем теле растет. Многие стараются следить не только за физическим, но и за ментальным здоровьем. Люди все больше и больше сталкиваются с изменениями в эмоциональном состоянии, упадком сил, бессонницей, стрессом. Студенты чаще всего подвержены таким понятиям как тревожность и апатия. В данной статье рассмотрены симптомы и особенности этих негативных явлений. Представлены результаты анкетирования студентов 3 курса ВГСПУ на выявление самого популярного вида физической нагрузки для борьбы с тревожностью. Выявлены причины положительного воздействия физических упражнений, а именно йоги, силовых тренировок, аэробных нагрузок, активных игр. В статье также представлено несколько рекомендаций для борьбы с психологическими проблемами студентов.*

Abstract. *Every year the cult of a healthy lifestyle and taking care of your body is growing. Many people try to monitor not only physical, but also mental health. People are more and more faced with changes in their emotional state, loss of strength, insomnia, stress. Students are most often exposed to such concepts as anxiety and apathy. This article discusses the symptoms and features of these negative phenomena. The results of a survey of 3rd-year students of VGSPU to identify the most popular type of physical activity to combat anxiety are presented. The reasons for the positive effects of physical exercises, namely yoga, strength training, aerobic exercise, active games, have been identified. The article also presents several recommendations for dealing with psychological problems of students.*

Ключевые слова: *тревожность; апатия; стресс; спорт; физическая нагрузка.*
Keywords: *anxiety; apathy; stress; sport; physical activity.*

В последнее время люди стали лучше заботиться о своем ментальном здоровье. Конечно, ведь не только физические изменения влияют на общее состояние организма, но и психологические. Поэтому в медиа-сфере почти каждый говорит о способах борьбы со стрессом, апатией и тревожностью.

Тревожность рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне [1]. Эта реакция нервной системы на новую обстановку или же на ситуации, которые вызывали у человека негативный опыт. Состоянии тревоги является нормой и встречается у каждого в «кризисный» момент. Однако сильное чувство без причины может нести за собой тяжелое психическое заболевание.

Часто человек не замечает сигналы собственного организма и игнорирует тревожность. Так происходит, потому что волнение и страх присутствуют при нормальном развитии. К тому же, симптомы не всегда ярко выражены, они не представляют никакой социальной угрозы, поэтому не заметны. Зачастую длительное нахождение в состоянии тревоги приводит к тревожному расстройству. Это одно из распространенных психических заболеваний студентов, с которыми связаны сопутствующие проблемы.

Клиническими проявлениями тревожного расстройства являются:

- быстрая утомляемость;
- бессонница;
- периодически возникающее чувство волнения, напряжения;
- плохая концентрация;
- поверхностный неглубокий сон;
- безосновательный страх за свою жизнь и жизнь близких людей.

При наличии симптомов рекомендуется не заниматься самолечением и обратиться за помощью к психологу или психотерапевту.

Чаще всего с тревожностью сталкиваются именно студенты очного отделения. Постоянное присутствие волнения из-за предстоящих экзаменов, погоня за хорошими баллами, нехватка времени – все это отрицательно сказывается на эмоциональном состоянии человека и его умственных способностях. Нарушается память, концентрация и процесс восприятия необходимой информации [2].

Помимо этого, студенты нередко испытывают чувство апатии, которое мешает им усваивать учебный материал. Рассмотрим данное понятие. Апатия – это форма социальной активности, которая проявляется в снижении интереса к процессам, происходящим в социуме, и характеризуется социальной пассивностью индивида. Ю.В Набок [3] рассматривает социальную апатию как способ адаптации к постоянно меняющимся жизненным обстоятельствам и как форму протеста против действительности.

Она проявляется в безучастном отношении к событиям в окружающей реальности, а также в собственной жизни.

Апатия имеет следующие особенности: безразличие, равнодушие к окружаю-

щему миру, отсутствие планов на будущее, утрата целей и смысла жизни, отсутствие инициативы по любым вопросам.

Важно понимать, что апатия – это не заболевание, а лишь симптом конкретного заболевания. Эмоции грусти свойственны любому, но нахождение в таком состоянии продолжительный период времени может говорить о серьезных проблемах. Апатия может быть вызвана:

- стрессом;
- эмоциональным выгоранием;
- тревожным расстройством;
- депрессией;
- биполярным расстройством;
- болезнями органов, которые влияют на головной мозг;
- эндокринными нарушениями;
- побочным действием принимаемых лекарств.

По причине того, что молодые люди периодически испытывают ощущение апатии и тревожности, возникает необходимость в изучении таких явлений и способах борьбы с ними. Нами было проведено небольшое исследование касательно данной проблемы.

Цель исследования: выявить способы борьбы с тревожностью и апатией у студентов 3 курса педагогического вуза.

Метод исследования: анкетирование.

В исследовании принимали участие 52 студента 3 курса Института Иностранных Языков ВГСПУ (Волгоградский социально-педагогический университет). Студентам предлагалось ответить на несколько вопросов из предложенных им вариантов или написать собственный.

Далее мы проанализировали результаты и пришли к следующему выводу. Состояние тревожности настигает 75,2 % студентов, состояние апатии- 57%. Страх и волнение перед экзаменами присутствует у 89,6 % студентов. Побороть страх во время экзамена получается у 64 %, остальные 36% даже после экзамена чувствуют напряжение.

Из числа опрошенных, 46,8 % борются с такими негативными явлениями с помощью физических упражнений, а 53,2 % используют иные методы: 14,7 % предпочитают слушать музыку; 11,4 % общаются с близкими людьми; 8,5 % приходят в состояние спокойствия путем использования социальных сетей; 6,1 % справляются при помощи медикаментов; 7,7 % студентам помогает любимое дело (танцы, рисование, вокал, кулинария); 3,2 % употребляют алкоголь или сигареты; 1,6 % посещают психолога.

Из числа студентов, которые занимаются физическими нагрузками для борьбы с чувством тревожности, 37,4% практикуют йогу и медитации; 30,3 % занимаются силовыми тренировками в тренажерном зале; 15,6 % занимаются легкими аэробными нагрузками (бег на короткие дистанции, езда на велосипеде); 8,2 % выбирают стретчинг; 6,8 % играют в баскетбол и футбол; 1,7 % занимается борьбой. Более наглядные результаты представлены на диаграмме на рисунке 1.

Рис.1. Процентное соотношение студентов, использующих физическую нагрузку как средство борьбы со стрессом

Далее следует подробно рассмотреть выбранные студентами физические упражнения и объяснить, почему они помогают им справиться с тревожностью и укрепить их ментальное здоровье. Самой популярной физической нагрузкой среди студентов 3 курса оказалась йога.

Йогу по-настоящему считают отличным средством борьбы со стрессом и тревожностью. Группа американских ученых из Нью-Йоркского университета провела исследование, которое показало, что по окончании 12 недель практики кундалини-йоги у 54% добровольцев улучшились симптомы их тревожного состояния.

Под термином «йога» подразумевается совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения возвышенного духовного состояния. Во время занятий йогой тренируется весь опорно-двигательный аппарат, улучшается работа вегетативной нервной системы, циркуляция крови и укрепляются сосуды. Это способствует поднятию настроения и избавлению от плохих мыслей.

Следующий вид активности, который предпочитают студенты– силовые нагрузки в тренажерном зале. Всем известно, что активный спорт помогает организму вырабатывать «гормоны счастья» –эндорфины. Тренировки помогают ускорить процесс приведения организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащают дыхание, что активизирует обмен веществ. Конечно, он также влияет на психологическое состояние студентов:

- повышает жизненный тонус молодого организма;
- усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение, снимает стресс, способствует формированию стрессоустойчивости.
- повышает работоспособность, мотивацию на учебу;
- снимает депрессивные состояния и уменьшают тревожность;
- повышает уровень самооценки за счет улучшения ощущения своего тела [4].

Существует несколько причин благоприятного воздействия тяжелой физической нагрузки на организм. Во-первых, силовые тренировки — это в какой-то мере стресс для организма, поэтому регулярная активность помогает выработать выносливость к другим видам эмоционального стресса. Во-вторых, занятия на тренажерах требуют особой концентрации и проверки правильности выполнения упражнений. В этот момент человек зациклен на своем теле, что помогает ему отдалиться от негативных мыслей. В-третьих, спорт помогает справиться с беспокойством. Экспериментальным путем было подтверждено, что после физической активности электрическая активность мышц уменьшается, что помогает поддерживать спокойствие.

Аэробные нагрузки также направлены на избавление от плохих мыслей и переживаний. Бег, ходьба, прыжки улучшают работу сердца, способствуют контролю дыхания. Людям, страдающим паническими атаками, стоит внимательно присмотреться к такому виду активности. Во время паники дыхание и пульс учащается, сложно говорить и человек чувствует, что вот-вот задохнется. Занятия дыхательной гимнастикой оказывают общеукрепляющее действие, способствуют морально-психологическому совершенствованию и реабилитации: развивают активность, настойчивость, целеустремленность, координацию, выносливость, укрепляют волю [5].

Польза активных игр, таких как футбола, волейбола, тенниса, может быть в выработке гормона дофамина. Его также называют гормоном счастья. Наслаждаясь процессом игры или радуясь победе, дофамин заменяет гормон кортизол, который вырабатывается в стрессовых ситуациях и приводит организм к истощению.

Для лиц, испытывающих стресс и тревожность, важным аспектом в профилактике и лечении является выполнение ежедневной зарядки. Для этого подойдут любые общеукрепляющие упражнения. В качестве водных процедур можно использовать горячие или теплые ванны, контрастный душ; 1 минута – теплая вода, 15 секунд - холодная и так от 5 до 10 повторов [4].

В массовой культуре наблюдаются положительные тенденции: происходит популяризация активного образа жизни, мода на здоровое и спортивное тело. Но пока еще не все готовы кардинально менять образ жизни. Конкретно у студентов не хватает времени заняться физической активностью из-за большого объема учебного материала. Однако следует уделять 1-2 раза в неделю, чтобы не только укреплять свое физическое здоровье, но и проводить профилактику тревожных и апатичных состояний в своей жизни. Для начала нужно регулярно посещать занятия физической культурой в учебном заведении. Педагог сможет подобрать конкретный вид активности с учетом индивидуальных особенностей студента, а также оказать моральную поддержку.

Литература

1. Мамадалиева Г. А. Тревожность как психологическое образование. Особенности проявлений тревожности у подростков//Наука и новые технологии. 2007. № 3-4. С. 86-88.

2. Лещева, А. В., Давыдова О.С. Спорт как средство борьбы с тревожностью и стрессом студентов // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: Межвузовский сборник научно-методических работ. Санкт-Петербург. Политех-Пресс, 2020. С.118-123.

3. Набок Ю. В. Феномен социальной апатии в современном обществе: дис. канд. филос. наук. Самара, 2005. 164 с

4. Брыкина В. А. Переузник А.З. Формирование стрессоустойчивости у студентов средствами физической нагрузки // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 19-24.

5. Паськова К. О., Нагайцева И. Ф. Физическая культура и спорт как способы борьбы со стрессом // Тезисы докладов XLV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (г. Краснодар, 01-31 февраля 2018 г.). Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2018. 320 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УУДК 796

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

MOTOR ACTIVITY AS A FACTOR OF IMPROVING HEALTH OF THE NATION

Власюк София Алексеевна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Vlasyuk Sofia Alekseevna
student
faculty of preschool and primary education
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье приводится толкование терминов «спорт», «человек», «здоровье» и рассматривается их взаимосвязь друг с другом. Авторы указывают факторы, снижающие уровень здоровья граждан Российской Федерации. Рассматривается влияние физических упражнений на организм человека, его психическое состояние. Указаны направления работы Органов государственной власти по развитию физкультурного движения в стране, укрепления и поддержания здоровья населения. Представлены результаты социологического опроса населения города Волгограда в целях определения значения двигательной активности в их жизни. Авторами даны рекомендации по повышению уровня здоровья у граждан, не занимающихся физической культурой и спортом, сделаны выводы о необходимости систематических занятий граждан физическими упражнениями.*

Abstract. *The article provides an interpretation of the terms «sport», «person», «health» and examines their relationship with each other. The authors indicate the factors that reduce the level of health of citizens of the Russian Federation. The influence of physical exercises on the human*

body, its mental state is considered. The directions of work of the state authorities on the development of the physical culture movement in the country, strengthening and maintaining the health of the population are indicated. The results of a sociological survey of the population of the city of Volgograd are presented in order to determine the importance of physical activity in their lives. The authors give recommendations on improving the level of health among citizens who do not engage in physical culture and sports, and draw conclusions about the need for systematic physical exercise for citizens.

Ключевые слова: *человек; здоровье; спорт; физическое развитие; физические упражнения; влияние спорта на здоровье человека.*

Keywords: *person; health; sport; physical development; exercise; the impact of sport on human health.*

В октябре 2021 года в Санкт-Петербурге прошел международный научный конгресс «Спорт. Человек. Здоровье», в котором приняло участие более 600 представителей научных кругов, общественных организаций международного спортивного сообщества. В качестве основного научного направления Конгресс определил постулат: «Спорт для всех: целостность олимпийского движения. Сохранение нравственных ценностей мирового спорта». Участники Конгресса придерживаются мнения, что спорт и физическая активность должны стать для человека особой школой работы над собой, своим здоровьем, физической подготовленностью и красотой, ведь главная ценность человека – его здоровье. На самом деле, современное российское общество стоит перед глобальной проблемой – ухудшение здоровья нации, в связи с чем, государство через систему государственных органов и многочисленные проекты и мероприятия старается улучшить качество жизни населения и, соответственно, повысить уровень здоровья граждан. Общеизвестно, что регулярные физические упражнения и занятия спортом благоприятно влияют на состояние здоровья человека: улучшают кровообращение, укрепляют мышечную систему, повышают выносливость сердца, прочность костей и прочее. В связи, с чем, важно проанализировать место спорта в жизни человека и его влияние на здоровье человека. Здоровье – это главное жизненное благо, ведь правда жизни такова – человек не задумывается о здоровье, пока не испытывает проблем с ним. Более половины граждан России считают, что здоровье является «легковозобновляемым» ресурсом и не желают тратить деньги и время на занятия спортом. В наше время количество людей, регулярно занимающихся спортом, снизилось в два раза, чем в период СССР. На данный момент спортом и физической культурой занимаются 40 % граждан, а в СССР количество достигало 70-80 % [4].

Технический прогресс, экологическая обстановка, снижение качества воды и питания и прочие факторы негативно сказываются на уровне здоровья населения. По официальным данным Всемирной организации здравоохранения, исследовавшей уровень здоровья граждан 169 стран мира, первое место по уровню здоровья населения занимает Испания, второе место закрепилось за Италией, третье – Исландией, Россия лишь на 95-ом месте. Статистические данные без лишних слов свидетельствуют о том, что уровень здоровья граждан Российской Федерации нуждается в незамедлительном повышении. На практике государство принимает множество мер, в том числе развивает спортивное направление, ведь спорт и здоровье человека

находятся в тесной взаимосвязи. Но для того, чтобы раскрыть данную взаимосвязь, следует дать толкование терминам «человек», «здоровье», «спорт». Определение понятия «человек» официально не закреплено в правовых нормах, поэтому толкования данного термина в научной среде весьма многогранны и отличаются в зависимости от сферы исследования (медицина, юриспруденция, философия и прочее).

С точки зрения обществознания человек – это общественное существо, имеющее ряд качеств, отличающих его от животного (прямохождение, наличие разума и сознания, способность говорить). С точки зрения гражданского законодательства человек – это субъект, имеющий права и обязанности. В отличие от термина «человек», термин «здоровье» в нашем государстве закреплён на законодательном уровне, содержание толкования данного термина звучит следующим образом: это состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма [1].

Определения термина «спорт» в научных работах встречается довольно часто, например. Спорт – это деятельность людей, которая организована по определенным правилам и состоит в сравнивании их интеллектуальных и физических способностей, где большое значение имеет подготовка к этой деятельности и отношения между ними, которые возникают в её процессе.

Влияние физических упражнений на здоровье человека:

– При выполнении даже простых упражнений участвует большое количество мышечных мышц. Так при дыхании человека задействовано около 90 мышц. При движении активизируются некоторые участки нервной системы и высшие центры коры больших полушарий мозга [2].

– Укрепляется сердечно-сосудистая система, одна из важнейших систем нашего организма. Сердечно-сосудистая система обеспечивает циркуляцию крови в организме человека. Поскольку человек являет собой сложную биологическую систему, в которой все органы, ткани и клетки тесно взаимосвязаны, проблемы с сердечно-сосудистой системой становятся причиной нарушения деятельности других систем организма. Работа сердечной мышцы тесно связана с работой всех остальных мышц: чем больше они «трудятся», тем больше нужно работать и сердцу. Ясно, что, развивая и тренируя свои мышцы во время занятий физическими упражнениями, мы также развиваем и укрепляем сердечную мышцу. Во время физических занятий у человека в организме выделяется адреналин, который в совокупности с другими компонентами укрепляет стенки сосудов и повышает тонус сердечно–сосудистой системы.

– Относительно опорно-двигательного аппарата, следует отметить, что регулярные физические нагрузки повышают минерализацию костной ткани и содержание кальция в организме, что сокращает развитие риска у человека остеопороза.

– Выполнение физических нагрузок благоприятно сказывается на дыхательной системе организма, поскольку они способствуют увеличению количества альвеол в легких, тем самым совершенствуется дыхательный аппарат человека и увеличивается жизненная емкость легких.

– Регулярные занятия спортом приводят также к снижению вероятности развития остеохондроза, грыжи межпозвоночных дисков, артроза, атеросклероза, остеопороза и атрофии мышц.

– Тренируется сила воли: занятия спортом заставляют человека регулярно преодолевать лень и апатию. В результате занятий спортом человек легче отказывается от вредных привычек: курения, алкоголя и тому подобное. Пагубное влияние курения на организм человека общеизвестно. Оно повышает риск появления инфаркта, способствует тромбозу кровеносных сосудов, образованию раковых заболеваний, наносит неповторимый вред печени. Никотин обладает настолько сильным атерогенным действием, что полностью нейтрализует положительное влияние физической тренировки на жировой обмен. Хронический алкоголизм также оказывает негативное влияние на здоровье нации, у людей регулярно употребляющих спиртные напитки развиваются тяжелые поражения печени, поджелудочной железы, что в свою очередь способствует нарушению жирового обмена и мозгового кровообращения.

– Улучшается психологическое здоровье: у человека, занимающегося спортом, снижается тревожность, агрессия и напряжение, улучшается настроение. Спорт – это своего рода антидепрессант, помогающий хоть на время забыть о своих проблемах, разгрузиться и просто отдохнуть, проводя это время с пользой для организма. Например, занятия бегом помогают человеку снять нервное напряжение, отвлечься от гнетущих мыслей, но при этом повысить мозговую активность посредством снабжения организма необходимым объемом кислорода.

– Повышается работоспособность организма и мозга, в результате высокого потребления кислорода;

– Улучшается метаболизм, что приводит к потере веса, снижению процента жира и развитию мышечной массы. Нормализации жирового обмена человека способствует выполнение физической работы невысокой интенсивности, чем больше интенсивность физической работы, тем меньше вклад жиров в энергообеспечение. Поэтому регулярная тренировка в циклических упражнениях невысокой интенсивности (легкий бег, лыжные прогулки, плавание) может полностью нейтрализовать вредное влияние богатой животными жирами пищи.

– Регулируется гормональный фон. Физические нагрузки находятся в прямой зависимости с концентрацией инсулина: чем длиннее и интенсивнее тренировка, тем ниже концентрация инсулина.

– Улучшается качество сна. Занятия спортом увеличивают продолжительность глубоких стадий сна, во время которых происходит восстановление организма. В результате человек крепче спит на протяжении ночи, легче просыпается утром и быстрее приходит к состоянию работоспособности.

– Спортивные занятия насыщают ткани и органы человека кислородом, разрушая при этом молекулы кортизола и стимулируя выработку эндорфинов, что способствует появлению после тренировки спокойствия и сонливости, на фоне которых человеку легче и проще заснуть.

Как видно, занятия спортом оказывают положительное влияние на здоровье человека, вследствие чего в Российской Федерации уделяется особое внимание развитию физкультурного движения. Органы государственной власти различных уровней стремятся сделать спорт максимально доступным, например, на базе образовательных школ регулярно проводятся спортивные соревнования и открываются секции. В рамках реализации программы «Формирование современной городской среды» для населения устанавливаются спортивные городки с современными тренажерами.

Цель исследования: определить значение двигательной активности в жизни населения.

Организация исследования: В апреле 2022 года нами был проведен социологический опрос российских граждан города Волгограда в возрасте от 25 до 50 лет численностью 50 человек (25 женщин, 25 мужчин). Задача опроса – выявить уровень физической активности населения и отношение к занятиям физической культурой и спортом. Респондентам была предложена анкета, содержащая следующие вопросы:

1. 1.Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?
2. Сколько раз в неделю (месяц) вы занимаетесь ФК?
3. Где предпочитаете тренироваться (дома, на улице, бассейне или спортзале)?
4. Считаете ли вы, что человек должен быть физически активным? (примеры)
5. Улучшается ли ваше самочувствие после занятий?

Результаты исследования: Анализ полученных результатов показал, что 81 % граждан занимаются физической культурой и спортом. Причем, 14 % граждан выполняют самостоятельные упражнения дома (один и более раз в месяц), 16 % выполняют упражнения на улице (1 раз в неделю), 51 % регулярно посещают спортзал, бассейн (2-3 раза в неделю), а 19 % вообще не занимаются спортом и физической культурой. 90 % опрошенных считают, что человек должен быть физически активным, чтобы укрепить свое здоровье, поддержать спортивную форму и избавиться от стресса. Большинство граждан – 60 % отметили, что после занятий чувствуют прилив сил, улучшается самочувствие и настроение. Гражданам, не занимающихся физической культурой и спортом, следует учитывать, что на состояние организма непосредственное влияние оказывает общий уровень двигательной активности, который включает в себя утреннюю зарядку, подъем по лестнице, ходьбу пешком до места работы и учебы, физические тренировки и так далее, вследствие чего, необходимо максимально стараться увеличить свою двигательную активность. Повышение двигательной активности может достигаться также: выполнением упражнений во время просмотра телевизора, хождением быстрым шагом в магазин, участием в активных играх детей, танцами во время приготовления еды и пр.

Подводя итоги статьи, следует отметить, чтобы человек жил полноценно и наслаждался жизнью в полной мере, он должен быть здоров. Здоровье является ведущим фактором, обеспечивающим безопасность жизнедеятельности личности. В настоящее время нет ни одной области человеческой жизни, которая существовала бы без физической культуры и спорта. Именно они являются общепризнанными материальными и духовным ценностями человеческого общества [3]. Занятия физ-

культурой способствуют формированию положительных качеств современной личности: силы воли, решительности, лидерства, способности преодолевать страх, подготовки к стрессовым ситуациям. Прививать желание заниматься физическими упражнениями необходимо начинать с раннего детства и стараться всю жизнь проводить как можно больше времени в движении. При плохих и небезопасных условиях труда, экологическом неблагополучии, снижении уровня жизни, при стихийных бедствиях здоровье, полученное путем регулярных занятий гарантирует устойчивую жизнеспособность способность людей в современное время [5]. Таким образом, в настоящее время возрастает интерес к физической культуре и спорту, как средству воспитания всесторонне развитой личности. Спорт является той частью деятельности человека, которую невозможно чем-то заменить. Граждане, занимающиеся физической культурой и спортом, обладают моральной и физической устойчивостью, легко обучаемы, менее подвержены различным заболеваниям.

Интерес к двигательной активности должен формироваться совместными усилиями всего гражданского общества. Необходимо заниматься пропагандой здорового образа жизни среди взрослого населения, проводить оздоровительные мероприятия, привлекать граждан к различным спортивным инициативам, выделяя им свободное время на занятие спортом [1]. Старшее поколение должно быть отличным примером для подрастающего поколения в ведении активного образа жизни, позволяющего сохранить здоровье на многие годы.

Литература

1. Маврина Е. А., Савельев М. Ю. Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни в современном мире // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 113-119.

2. Павленко Е. П., Ситникова М. И. Роль физической активности в жизни студентов // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 128-131.

3. Половодов И. В., Козинская Е. Е. Важность физической культуры в становлении личности человека // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 124-128.

4. Риккер А. С., Андриенко Т. А. Влияние активности на физическое состояние человека // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 203-206.

5. Щевелева А. А., Побелянская Ю. Н. Физическая культура как важный элемент поддержания здоровья студента // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 88-91.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AS A WAY TO RESTORE THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE BODY IN THE POSTOPERATIVE PERIOD

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

Аветисян Аделина Романовна
студент
факультет педагогического образования
с двумя профилями обучения: русский язык, литература
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Avetisyan Adelina Romanovna
student
faculty of pedagogical education
with two training profiles: Russian language, literature
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе авторы рассмотрели понятие лечебной физической культуры, ее отличие от других видов физической культуры. Прослежено влияние лечебной физической культуры на организм, истощенный хирургическим вмешательством. Определены принципы применения лечебной физической культуры, а также условия ее применения в медицине. Были выделены особые группы больных, которые имеют противопоказания к занятиям лечебной физической культуры. Представлен в пример комплекс примерных упражнений лечебной физической культуры в ранний послеоперационный период в качестве профилактики риска возникновения осложнений. Сделан вывод о влиянии лечебной физической культуры на организм, о стабильной положительной динамике в использовании клинической медицине. Условия эффективного влияния обусловлены благотворным сотрудничеством больного человека (пациента) и медицинского работника.*

Abstract. *In this work, the authors examined the concept of therapeutic physical culture, its difference from other types of physical culture. The influence of therapeutic physical culture on an organism depleted by surgical intervention is traced. The principles of the use of therapeutic physical culture, as well as the conditions for its use in medicine, are determined. Special groups*

of patients were identified who have contraindications to physical therapy classes. A set of exemplary exercises of therapeutic physical culture in the early postoperative period as a prevention of the risk of complications is presented as an example. The conclusion is made about the influence of therapeutic physical culture on the body, about the stable positive dynamics in the use of clinical medicine. The conditions for effective influence are due to the beneficial cooperation of a sick person (patient) and a medical worker.

Ключевые слова: *лечебная физическая культура (ЛФК); отклонения в здоровье; послеоперационный период; хирургическое вмешательство; врачебный контроль; совместная работа.*

Keywords: *therapeutic physical culture (physical therapy); deviations in health; postoperative period; surgical intervention; medical supervision; joint work.*

Ни для кого не секрет, что физические упражнения оказывают положительное влияние на организм. Уровень нагрузки, тип упражнений всегда подбирается индивидуально под возможности и способности человека. Физические упражнения улучшают самочувствие, поддерживают организм в хорошей физической форме, а также исправляют отклонения в здоровье – именно с последним фактом появляется в нашей жизни лечебная физическая культура.

Любое хирургическое вмешательство является серьезным испытанием для организма. С целью восстановления потерянных функций необходимо проведение комплексной реабилитации, даже если хирург опытный и все прошло благополучно. Эффективным и безопасным методом считается лечебная физкультура. Лечебная физическая культура способствует восстановлению способностей и возможностей организма в тот период, когда он не способен сделать это самостоятельно.

Есть ряд случаев, когда организм не способен самостоятельно восстановиться: например, при заболеваниях опорно-двигательной системы (ЛФК при коксартрозе, при нарушении осанки, при остеохондрозе, сколиозе), сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, при нарушении осанки, при травмах, после операций и так далее. Мы же подробно остановимся на применении лечебной физической культуры в послеоперационный период восстановления, потому как именно в этот промежуток времени способность организма к самостоятельному восстановлению значительно снижается. К тому же лечебная физическая культура способна устранить послеоперационный болевой синдром. Однако безграмотная реабилитация может привести к осложнениям [3].

Итак, лечебная физическая культура предполагает под собой несколько определений:

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью и для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности больного, предупреждения последствий патологического процесса [1].

Лечебная физическая культура – составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней,

вызванных вынужденной гиподинамией. Объектом воздействия ЛФК является больной со всеми особенностями реактивности и функционального состояния его организма Средства физической лечебной культуры – физические упражнения, закаливание, массаж, трудовые процессы, организация всего двигательного режима больных – стали неотъемлемыми компонентами лечебного процесса, восстановительного лечения во всех лечебно профилактических учреждениях [1].

Непосредственное медицинское назначение и врачебный контроль отличают лечебную физическую культуру от других ее видов. Необходим комплекс занятий, ориентированный на:

- восстановление функциональных возможностей прооперированного органа или системы;
- нормализацию деятельности окружающих тканей;
- укрепление мышц с целью предотвращения атрофии;
- восстановление полноценных двигательных возможностей;
- устранение возможных ограничений из-за хирургического вмешательства;
- облегчение, а затем и полное устранение болевого синдрома;
- стабилизация состояния после операции;
- снятие ограничений на физические нагрузки [2].

В первые 2-3 недели послеоперационного периода лечебная физкультура ограничивается только элементарными движениями, однако после снятия швов программа дополняется:

- занятиями на тренажерах;
- упражнениями на растяжку;
- занятиями с резиновыми лентами, мячами, гантелями и другими приспособлениями;
- гидрокинезотерапией с обычными общеразвивающими упражнениями и работой на блочных устройствах,
- прогулками, бегом, ходьбой на лыжах.

Благодаря подобным упражнениям происходит постепенное восстановление или увеличение двигательной активность суставов, становится крепче опорно-двигательный аппарат. Дыхательная гимнастика, например, помогает предотвратить или устранить процесс образования спаек. Упражнения подбираются с учетом стадии заболевания, реакции организма на операцию, состояния органов и систем, не вовлеченных в патологический процесс, психической реакции на вмешательство, а также прочих индивидуальных факторов [3].

При применении метода ЛФК следует соблюдать определенные принципы:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от особенностей заболевания и общего состояния организма.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений и последовательности их применения.

3. Регулярность воздействия, так как только регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма.

4. Длительность применения физических упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма больного возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений

5. Нарастание физической нагрузки в процессе курса лечения

6. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений

Умеренность воздействия физических упражнений, то есть умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

Соблюдение цикличности при выполнении физической нагрузки в соответствии с показаниями – физические упражнения чередуют с отдыхом [1].

Лечебная физкультура может применяться на всех этапах реабилитации:

1. Иммобилизационном. Он длится с момента завершения хирургического вмешательства до снятия швов (или гипсовой повязки). Продолжительность иммобилизационного этапа зависит от типа операции, но редко превышает 2 недели. Перечень реабилитационных мероприятий включает дыхательную гимнастику для предотвращения пневмонии, подготовку пациента к физическим занятиям, а также комплекс самих упражнений. На начальном этапе они заключаются лишь в слабом сокращении мышц, однако по мере стабилизации состояния программа усложняется. На 4-5 день после вмешательства показаны физиотерапевтические процедуры.

2. Постиммобилизационном. Он начинается после снятия швов или гипсовой повязки, и продолжается до 3-4 месяцев. На этом этапе ключевое внимание уделяется увеличению объема движений, укреплению мышечного аппарата и фасций, устранению болевых ощущений. Упражнения лечебной физкультуры и физиотерапия – основа восстановительных мероприятий. Реабилитация проводится как в стационаре, так и после выписки. В медучреждении восстановление базируется на высокоинтенсивных мероприятиях, чтобы больной мог покинуть клинику как можно раньше. На стационаре лечебная физкультура может включать упражнения на медицинских тренажерах, в воде, а также самостоятельные занятия в палате. Методы ЛФК дополняются и мануальной и физиотерапией – электрофорезом, лечением ультразвуком и теплом [3].

Занятия с применением лечебной физической культуры должны проходить под строгим врачебным контролем. Результативность этих занятий базируется на движении – важной человеческой функции.

Приведем примерный комплекс упражнений лечебной физической культуры, который используется в раннем послеоперационном периоде для профилактики возникновения послеоперационных осложнений:

Начальное положение – лежа на спине. Тыльное и подошвенное сгибание стоп (6-7 раз). Свободное дыхание.

Начальное положение – лежа на спине. Сгибание и разгибание пальцев кисти рук (6-7 раз). Свободное дыхание.

Начальное положение – лежа на спине. Согнуть руки к плечам, локти в сторону – вдох, опустить руки вдоль туловища – выдох (3-4 раза).

Начальное положение – лежа на спине. Руки вдоль туловища, развернуть ладонями вверх – вдох. Приподнимая руки вперед – вверх, ладони вниз, потянуться

ими к коленям – выдох (3-4 раза).

Начальное положение – лежа на спине. Сделать 2-3 спокойных вдоха и расслабиться.

Начальное положение – лежа на спине. Поочередное сгибание ног со скольжением по постели (4-6 раз). Дыхание произвольное.

Начальное положение – лежа на спине. Ноги, согнутые в коленных суставах, опустить на постель – вначале в правую, затем в левую сторону (покачивание колен 4-6 раз). Свободное дыхание.

Начальное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях. Поднять правую руку вверх – вдох; потянуться правой рукой к левому колену – выдох. Сделать то же левой рукой к правому колену (4-5 раз).

Начальное положение – лежа на спине с выпрямленными ногами. Отвести правую руку в сторону, повернуть голову в ту же сторону, одновременно отвести левую ногу в сторону на постели - вдох, вернуть их в прежнее положение – выдох. То же сделать левой рукой и правой ногой (3-5 раз). Упражнение можно усложнить, сочетая отведение ноги с ее подъемом.

Повторение упражнения № 5 (Дыхание свободное).

Начальное положение лежа на спине. Согнуть руки в локтевых суставах, пальцы сжать в кулаки, вращение кистей в лучезапястных суставах с одновременным вращением стоп (8-10 раз). Свободное дыхание.

Начальное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднять правую ногу вверх, согнуть ее, вернуться в исходное положение. То же сделать другой ногой (4-6 раз). Дыхание произвольное. Упражнение включают в комплекс лечебной физкультуры не ранее, чем на 2- 3-и сутки послеоперационного периода.

Начальное положение – лежа на спине. Ноги выпрямлены и немного разведены, руки вдоль туловища. Правую руку на голову – вдох; коснуться правой рукой противоположного края постели – выдох. То же левой рукой (3-4 раза).

Начальное положение – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Свести ягодицы, одновременно напрягая мышцы ног, затем расслабиться (4-5 раз). Дыхание произвольное.

Начальное положение – лежа на спине. На вдох поднять руки вверх, на выдох - опустить их (2-3 раза).

Повторение упражнения №5 (дыхание свободное) [4].

Иногда встречаются случаи невозможности применения лечебной физической культуры для восстановления организма:

Тяжелое состояние (шок, остановка сердечной деятельности, значительная кровопотеря и другие);

Кровотечение или опасность его возникновения;

Острая дыхательная и сердечно-легочная недостаточность;

Флебит или тромбофлебит [4].

Таким образом, процесс реабилитации важен не менее, чем хирургическое вмешательство, и представляет собой благотворное сотрудничество больного и медицинского сотрудника. Именно поэтому лечебная физическая культура имеет важнейшую значимость в реабилитации в послеоперационный период: она помогает

не только восстановить работоспособность организма, ослабленного хирургическим вторжением внутрь него, но и предотвратить риск возникновения осложнений, а также ослабить, а затем и полностью устранить послеоперационный болевой синдром.

Литература

1. Боровиков Д. В. Оздоровительная и лечебная физическая культура // Проблемы и перспективы развития образования в России . 2015. № 34. С. 167-170.

2. Караваева И. Г. Реабилитация и ЛФК после хирургического вмешательства // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 3-2 (54). С. 200-202.

3. Петрова И. Н ЛФК после хирургического [Электронный ресурс] // Клиника восстановительной медицины: [сайт]. URL: https://qualis-vita.ru/lfk-posle-operaczii/ (дата обращения: 20.10.2022).

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА СТУДЕНТОВ

SWIMMING AS AN EFFECTIVE WAY TO STRENGTHEN THE IMMUNITY OF STUDENTS

Толкачева Анастасия Валерьевна
студент
лечебный факультет
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tolkacheva Anastasia Valeryevna
student
medical faculty
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Батова Елена Анатольевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Batova Elena Anatolyevna
scientific supervisor
Ph. D., associate professor
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из важнейших задач, стоящих перед высшей школой. Плавание является эффективным средством закаливания организма и повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Нахождение в водной среде и выполнение физических упражнений в воде является мощным фактором раздражающего воздействия для организма человека, запускающим процесс возбуждения физиологических процессов, способствующих возникновению приспособительных реакций. Кроме того, посредством занятий плаванием тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется опорно-двигательный аппарат. В последние годы среди студентов возросло количество различных инфекционных заболеваний, причинами которых являются ухудшение условий окружающей среды, возрастающая учебная нагрузка на организм, неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Все это приводит к ухудшению здоровья и ослаблению иммунной системы. Одним из универсальных средств физического воспитания является плавание. Данная работа направлена на решение проблемы укрепления иммунитета и сохранения здоровья студентов посредством занятий плаванием. Объектом исследования является спортивная тренировка в секции плавания. Предметом исследования является уровень физической подготовленности студентов для занятий плаванием. Цель исследования: дать теоретическое обоснование физической подготовки и овладеть знаниями в области плавания. В статье анализируются результаты работы по исследованию влияния занятий плаванием на здоровье и иммунный статус организма студентов.*

Abstract. *Preserving and strengthening the health of students is one of the most important tasks facing higher education. Swimming is an effective means of hardening the body and increasing the body's resistance to colds. Being in an aquatic environment and performing physical exercises in water is a powerful irritating factor for the human body, triggering the process of excitation of physiological processes that contribute to the emergence of adaptive reactions. In addition, through swimming, the cardiovascular and respiratory systems are trained, the musculoskeletal system is strengthened. In recent years, the number of various infectious diseases among students has increased, the causes of which are the deterioration of environmental conditions, increasing educational load on the body, poor nutrition and sedentary lifestyle. All this leads to deterioration of health and weakening of the immune system. One of the universal means of physical education is swimming. This work is aimed at solving the problem of strengthening immunity and preserving the health of students through swimming. The object of the study is sports training in the swimming section. The subject of the study is the level of physical fitness of students for swimming classes. The purpose of the study: to give a theoretical justification of physical fitness and to acquire knowledge in the field of swimming. The article analyzes the results of work on the study of the influence of swimming classes on the health and immune status of the body of students.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; здоровье; иммунитет; студент; физическая культура; плавание; тренировка.*

Keywords: *healthy lifestyle; health; immunity; student; physical education; swimming; training.*

Задачи, связанные с повышением физической подготовленности и укреплением здоровья молодежи, по-прежнему остаются серьезной государственной проблемой. Здоровье современных студентов вызывает определенную озабоченность. Специфика обучения в вузе и возрастные особенности молодого организма предъявляют высокие требования ко всем функциональным системам [3]. Некоторые исследователи указывают, что за время обучения в вузе здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению на фоне снижения их двигательной активности [6].

Данная работа направлена на решение проблемы укрепления иммунитета и сохранения здоровья студентов посредством занятий плаванием.

Объектом исследования является спортивная тренировка в секции плавания.

Предметом исследования является уровень физической подготовленности студентов для занятий плаванием.

Цель исследования: дать теоретическое обоснование физической подготовки и овладеть знаниями в области плавания.

Исходя из поставленной цели, были поставлены следующие задачи:

- изучить научную литературу по данной проблеме;
- ознакомиться с понятием «иммунитет»;
- выявить влияние занятий плаванием на укрепление иммунной системы студентов;
- составить для студентов рекомендации для закаливания организма и улучшения уровня физической подготовленности.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы исследования:

- анализ;
- беседа;
- анкетирование;
- составление таблиц и диаграмм;
- метод математических подсчетов.

В настоящее время достаточно остро стоят проблемы здоровья молодого поколения, поддержания потребности в здоровом образе жизни, а также здоровом досуге. Студенческая молодежь является наиболее активной группой современного общества, которая в значительной степени определяет стратегию и будущее нашего государства.

Основной задачей физической культуры является формирование у студентов потребности к здоровому образу жизни. Одним из универсальных средств физического воспитания является плавание. Плавание является одним из важных факторов в системе закаливания и физического воспитания человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости [5].

В рамках учебных занятий в Орловском государственном университете имени И. С. Тургенева у студентов появилась возможность посещения бассейна, а также научиться плавать, усовершенствовать технику, освоить новый стиль плавания. Занятия по плаванию со студентами проводятся в соответствии с основными принципами физического воспитания: обучение и развитие профессиональной направленности. Кроме того, обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами: сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности.

Плавание является универсальным видом спорта, оказывающим положительный эффект на состояние всего организма человека. Регулярные занятия плаванием оказывают благоприятное воздействие на нервно-мышечную и сердечно-сосудистую системы. Также они являются эффективным средством развития дыхательной системы. Кроме того, занятия плаванием служат хорошей профилактикой простудных заболеваний. Нахождение в водной среде и выполнение разнообразных физических упражнений является мощным раздражителем для организма человека, который запускает процесс возбуждения физиологических процессов и, тем самым, способствует возникновению приспособительных реакций [4].

В последние годы возросло число заболеваний вирусными инфекциями. Причины этого и ухудшение условий окружающей среды, и неполноценное питание. Воздействие разнообразных инновационных образовательных программ с высоким уровнем интеллектуального и психоэмоционального напряжения, повышенные требования к объему и качеству знаний, а также нарушение двигательной активности отрицательно сказываются на функциональных возможностях организма студентов, что приводит к снижению адаптационных резервов, ухудшению работоспособности, и как следствие, повышенной утомляемости студентов и ослаблении иммунной системы.

За время обучения в вузе здоровье студентов имеет тенденцию к ухудшению. Так, по результатам ежегодного медицинского обследования к пятому курсу заболе-

ваемость студентов лечебного факультета медицинского института Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева увеличилась на 44,6 % по сравнению с предыдущим курсом. У 18,2 % исследуемых студентов заболевания ОДА различной этиологии (сколиоз, остеохондроз), 21,3 % имеют миопию высокой степени и астигматизм. Молодые специалисты должны быть не только хорошо подготовленными по избранной профессии врача, но и быть всесторонне и гармонично развитыми, способными решать сложные задачи и иметь оптимальный уровень здоровья. Физическая культура является самым действенным фактором по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи.

С целью формирования четкого понимания имеющихся проблем и путей их решения нами были изучены приблизительный распорядок учебной нагрузки и его особенности у студентов 5 курса лечебного факультета Орловского государственного университета имени И. С. Тургенева. В исследовании принимали участие студенты 810-815 ЛД групп в количестве 85 человек.

Таблица 1

Примерное расписание учебных занятий у студентов 5 курса лечебного факультета

Дни недели	Дисциплина	Время занятий
Понедельник	Пропедевтика внутренних болезней	08.30 – 13.30
Вторник	Фармакология	08.30 – 13.30
Среда	Патологическая анатомия	08.30 – 11.40
	Топографическая анатомия	12.00 – 15.10
Четверг	Лучевая диагностика	08.30 – 13.30
Пятница	Патофизиология	08.30 – 13.30
Суббота	Хирургия	08.30 – 12.00
Воскресенье	День самоподготовки	В течение дня

Исходя из представленного учебного расписания, можно сделать вывод, что присутствует большая загруженность как в течение дня, так и в течение недели, что в свою очередь, и особенно в условиях пандемии, провоцирует формирование следующих проблем:

– высокая нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что крайне неблагоприятно воздействует на организм в связи с наличием сколиоза и остеохондроза;

– высокая нагрузка на зрительный аппарат, что при имеющейся миопии, астигматизме и повышенной чувствительности органов зрения, требует проведения профилактических мероприятий для снятия напряжения;

– длительная и высокая нагрузка на нервную систему ведет к ее истощению и эмоциональному выгоранию;

– формирование гиподинамии отрицательно сказывается на обменных процессах в организме.

В связи с этим необходимо внедрение оптимальной физической нагрузки с учетом имеющихся хронических и врожденных заболеваний. На базе ФГБОУ ВО

«Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева» функционирует бассейн «Олимпийский». Это закрытый бассейн с 6 дорожками длиной 25 м и с разной глубиной, что позволяет посещать его как детям, так и взрослым. Температура воды 28°С.

Студентами исследуемых групп в качестве двигательной активности была выбрана спортивная секция плавания, занятия 3 раза в неделю. С целью расширения кругозора и формирования интереса студентов к занятиям плаванием были изучены исторические материалы развития данной дисциплины, особенности плавания как вида спорта, стили плавания и правила соревнований. Также по результатам анкетирования было выявлено, что здоровье у большинства опрошенных студентов (79,2 %) является главной ценностью, а необходимость ведения здорового образа жизни осознается практически всеми студентами (95,7 %). Однако наблюдается низкая двигательная активность студентов по сохранению и укреплению своего здоровья. Лишь 12 % респондентов выполняют физические упражнения и закаливающие процедуры в свободное от учебы время. Большинство студентов (67, 4 %) не соблюдают режим питания, а 31,6 % недосыпают. Ведение учебной деятельности в режиме гиподинамии и нарушении распорядка дня ведет к ослаблению здоровья студентов и усугублению негативных процессов в организме. Всех обследуемых студентов условно мы разделили на две группы. Первая группа – умеющие хорошо плавать и спортсмены-пловцы, вторая группа – не умеющие плавать либо плохо плавающие. Далее мы определили, как влияют занятия плаванием на частоту заболеваний ОРВИ и ОРЗ среди этих групп. Для этого мы проанализировали данные о заболеваемости студентов, отраженные в медицинских справках за предшествующий год обучения в вузе. Анализ показал, что вторая группа студентов, плохо плавающих или не умеющих, болели в среднем в год 5 раз, а первая группа – 2 раза. Это свидетельствует о пользе занятий плаванием на состояние здоровья организма. Также студенты отмечали, что регулярные занятия плаванием способствовали улучшению их работоспособности и выносливости. В ходе научной работы мы провели опрос о популяризации плавания среди молодежи и выяснили, что плавание достаточно популярный вид спорта. Так, 45 % раньше занимались плаванием в спортивной секции в школе. Кроме того, на вопрос «Как часто вы посещаете бассейн в настоящее время?» 63 % ответили, что регулярно посещают, 17 % – очень редко, 20 % студентов совсем не посещают бассейн [2].

В процессе занятий тренером-преподавателем проводились беседы о положительном эффекте плавания на функциональные возможности нервной системы, повышение подвижности нервных процессов и укреплении иммунитета. Также тренером были рекомендованы игры на воде «Попади торпедой в цель», «Курьер», «Мина» с целью воспитания волевых качеств, чувства товарищества и коллективизма, укрепления организма и эмоциональности занятий и в качестве отдыха и развлечения. Для студентов, плохо плавающих, тренер посоветовал между тренировками в бассейне добавить функциональные и силовые тренировки, а также растяжку. Это поможет развить силу и укрепить основные группы мышц. И в целом тренировочный процесс станет более разнообразным и менее монотонным. Без занятий на суше сложно добиться хороших результатов в плавании [1].

Таким образом, проведенное исследование доказывает, что проблема заболеваемости студентов существует и связана она с ослаблением иммунитета. Между сопротивляемостью к заболеваниям и занятиями плаванием существует прямая связь, так как плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости организма к простудным и инфекционным заболеваниям и воздействию низких температуры, а также повышения защитных свойств иммунной системы. Плавание является хорошим средством физического воспитания студентов, так как способствует развитию мотивации заниматься физической культурой и поддерживать иммунитет.

Литература

1. *Аксельрод С. Л. Спорт и здоровье. Москва : Физкультура и спорт, 2004. 132 с.*
2. *Герасимова Н. Д., Захарченко А. Д. Плавание как фактор адаптации студентов// Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации, 2018. 370 с.*
3. *Зипунникова Т.А., Сизова Н.Н. Исследование физического здоровья студентов дальневосточного федерального университета // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 3-1 (57). С. 27-29.*
4. *Каптелин А. Ф. Плавание в лечебных целях // Здоровье. 1980. № 7. С. 26-27.*
5. *Курко Я. В., Федчишин О. Я. Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // Физическое воспитание студентов, 2012. № 1. С. 59-62.*
6. *Цеслицкая М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2013. № 12. С. 101-104.*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ДУХОВНОЕ РАВНОВЕСИЕ – ПРОТИВОРЕЧИЕ ИЛИ ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ?

PHYSICAL EDUCATION AND SPIRITUAL BALANCE – A CONTRADICTION OR A SINGLE WHOLE?

Зелинский Александр Константинович
студент
Институт технологии, экономики и сервиса
профили подготовки «Экономика», «Математика»
Волгоградский Государственный Социально-Педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zelinsky Alexander Konstantinovich
student
Institute of technology, economics and service
training profiles «Economics», «Mathematics»
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Проблематика исследования обусловлена актуальностью состояния проблемы взаимосвязи физического и духовно-нравственного воспитания. На сегодняшний день современный образовательный процесс требует различных видов деятельности, использования разнообразных средств обучения, а также применения новых технологий обучения. Однако концепция обучения нацелена не только на получение определенных знаний, но также и на проектировании деятельного подхода к воспитанию, образованию с использованием различных методов и инструментов воздействия.*

Физическое, духовное, нравственное воспитание – это часть учебного и воспитательного процесса, направленного на формирование двигательных навыков, достижения физического совершенствования, а также содержат неограниченные возможности для духовно-нравственного, интеллектуального, трудового, эстетического воспитания, для гармоничного развития личности подрастающего поколения. Анализ содержания категорий физического и духовно-нравственного в историческо-философской ретростпективе и педагогической практике позволил сделать следующий вывод: разрывать взаимодействие социологических и биологических факторов становления и развития человека нельзя. Проблема заключается в выяснении диалектики соразмерности социального и биологического в организме человека на базе раскрытия воздействия первого на второе.

Abstract. *The problems of the research are determined by the urgency of the problem of the relationship between physical and spiritual and moral education. Today, the modern educational process requires various types of activities, the use of a variety of learning tools, as well as the use of new learning technologies. However, the concept of training is aimed not only at obtaining certain knowledge, but also at designing an active approach to education, education using various methods and tools of influence.*

Physical, spiritual, and moral education is a part of the educational and educational process aimed at the formation of motor skills, the achievement of physical perfection, and also contain unlimited opportunities for spiritual and moral, intellectual, labor, aesthetic education, for the

harmonious development of the personality of the younger generation. The analysis of the content of the categories of physical and spiritual-moral, historical-philosophical retrospective and pedagogical practice allowed us to draw the following conclusion: it is impossible to break the interaction of sociological and biological factors of human formation and development. The problem is to clarify the dialectics of the proportionality of social and biological in the human body on the basis of the disclosure of the impact of the first on the second.

Ключевые слова: *духовно-нравственное воспитание; физическое воспитание; физическое развитие; духовность.*

Keywords: *spiritual and moral education; physical education; physical development; spirituality.*

В понимании сущности человека очень важным является вопрос о взаимосвязи его физического и духовного развития. Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы, характеризующиеся определенным комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма. Человек представляет собой продукт продолжительного развития живой природы. Наряду с этим, человек рождается и существует в социуме и потому он – существо социальное. В процессе взаимодействия с социумом, сущность человека, данная ему природой, способна изменяться. Вследствие этого начинается формирование новых взаимоотношений, а те, в свою очередь, приводят к новым изменениям. Духовные, психические и физические характеристики человека переходят из количественных изменений в качественные.

Полноценно развитая личность в равной степени уделяет внимание развитию физического и энергетического тела.

Структура совершенствования физического и духовного потенциала посредством физического и духовно-нравственного воспитания индивида весьма своеобразна. Ее база составлена из закономерностей становления форм коммуникации в вопросах совершенствования внешних и внутренних компонентов людской телесности, духовно-физического единства человека. Этот подход встречает понимание и в физической культуре, которая помогает реализовать общность превосходных духовных, эмоциональных и физических качестве [1, с. 104].

Разрывать взаимодействие социологических и биологических факторов становления и развития человека нельзя. Проблема заключается в выяснении диалектики соразмерности социального и биологического в организме человека на базе раскрытия воздействия первого на второе.

Многие психологи и педагоги предпринимали многочисленные попытки раскрыть человеческую сущность. Так, например, В. Г. Афанасьев отмечает, что социальное в человеке возникло и развивалось отнюдь не «вдруг». Оно обладало конкретными биологическими предпосылками. И на сегодняшний день, когда социальные компоненты расцвели в человеке и составляют его самую глубокую сущность, человек все равно остается биологическим существом, так как он – система биосоциальная [2, с. 98].

Само собой, человеческое тело, которое рассматривается не в совокупности социальной составляющей, а как данность от природы, не может быть отнесено

к духовному миру. Однако людское тело до конкретного момента заключено вне рамок общественной области. На определенном этапе и оно включается в систему социальных отношений, в социальную жизнедеятельность людей, выступая в качестве продукта этой деятельности. Но биологическое не характеризуется как определяющее в человеке. Оно лишь материал, природная база для становления человека, образования общественных свойств, способностей.

Духовное развитие, влияя на биологическую природу человека, помогает ему расти во всех аспектах его деятельности, постигать свою уникальность и осознавать неограниченные возможности. Духовное развитие помогает осознать всю ценность веры, гуманности, сострадания, простоты, совершенства и справедливости.

Духовность формирует уникальный мир, особенную целостность, способность чувствовать и сопереживать, желать быть неодолимой, иметь силу жизненной необходимости. С другой – действовать, но не по животному, переживать, но не только за себя, но и за других. Социальное вырастает из природного, в нем навсегда сохраняются живые начала, подаренные природой. Это не жизнь животного, а социального существа.

Проблема соотношения телесного и духовного в человеке привлекала внимание исследователей во все времена. Соотношение этих двух начал трактовалось неоднозначно, что завесило от множества факторов общественной жизни.

Говоря о взаимосвязи физического и духовно-нравственного воспитания, то здесь необходимо выделить две возможные формы: непосредственное и опосредованное влияние.

В первом случае, физическое воспитание прямым образом воздействует на развитие умственных и познавательных способностей учеников, так как в ходе занятий непрерывно возникают ситуации, связанные с овладением техникой физических упражнений, ее совершенствованием, овладением приемами практических действий и прочее (как выполнить движения экономнее, точнее, выразительнее и так далее, как распределить силы на дистанции, в соревнованиях и другие).

Подобного рода ситуации должны целенаправленно создаваться педагогом по физической культуры, однако здесь крайне важно учитывать психофизиологические и возрастные особенности учеников. Задача обучающего заключается в том, чтобы самостоятельно принимать важные решения, сформировать положительную «Я-концепцию», творчески и осмысленно подходить к возникающим ситуациям.

Можно сказать, что разнообразные приобретенные знания в области физической культуры могут послужить дальнейшему духовному обогащению занимающихся, а также позволить более продуктивно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Во втором случае (речь идет об опосредованной связи) укрепление физического здоровья в ходе физического воспитания является необходимым условием для гармоничного психологического и умственного развития личности, что было отмечено выдающимся ученым П. Ф. Лесгафтом в труде «Психология нравственного и физического воспитания»: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлений. Умственный рост и развитие требуют соответствующего

развития физического» [4, с. 256].

Также можно сказать, что на философском уровне проблема взаимосвязи физического и духовного воспитания как базы для здорового образа жизни представлена герменевтическим подходом. Его особенность основана на циклическом характере, что обуславливает обоюдное влияние смыслообразующих конструктов здорового образа жизни, их взаимная связь и обусловленность в достижении цели преобразования знаний о здоровом образе жизни в личностные постулаты жизнедеятельности.

К важному достижению философов-герменевтов можно отнести то, что им, в пику абсолютизации методов научного познания, удалось представить миру герменевтический универсум, основанный на накопленном опыте человечества и исторической традиции. Герменевтическая концепция создает базис для формирования нового философского понимания (сопоставимого с научным) духовно-душевных проявлений деятельности личности, в частности, таких ее форм, как искусство, нравственность, исторический опыт.

Во времена реформации герменевтика обосновала новый философский подход объяснения общественного развития, который противопоставил себя догматизму, унификации и регулированию всех сфер жизнедеятельности религиозными институтами. В результате, человечество пришло к осознанию самого себя не в качестве объекта, управляемого судьбой, но в качестве творца собственной истории, собственной судьбы, успеха и счастья.

Так, в инструментарии герменевтической теории связи физического и духовного можно отметить следующие смыслообразующие системные компоненты:

– парадигмальный компонент, формирующий связи элементов здорового образа жизни и находящийся на стыке медико-гигиенической, культурологической, физкультурной, психолого-педагогической и валеологической парадигм образа жизни;

– стандартно-компетентностный компонент, представляющий взаимосвязанными профессиональными, социокультурными, правовыми и личными компетенциями, несущими функции формирования и укрепления индивидуального и общественного здоровья;

– предметнообразующий компонент, заключающийся в системе научных дисциплин и областей знаний, изучая которые обучающиеся овладевают знаниями и навыками в области организации здорового образа жизни, а также направляют эти знания для создания личностных смыслов и мотиваций ведения здорового образа жизни (ЗОЖ);

– методологический компонент, представленный системой механизмов и методов реализации на практике знаний, полученных при изучении элементов ЗОЖ.

Особо внимания заслуживает рассмотрение спорта как специфического вида деятельности и основного инструмента физического и духовно-нравственного воспитания. Спортивной деятельностью характеризуется такой тип двигательной активности человека, определяемой спортивным ориентирование личности на максимально совершенствование в выбранном виде спорта. Универсальная черта спортивной деятельности представлена ее эффективным воздействием на развитие физических и личностных качеств

Спортивная деятельность очень сложная и довольно неоднозначная. Потому его влияние на формирование личности многогранно. Сами спортсмены, находясь внутри спорта, ценят в нем разные стороны и составляющие. Личная работа, колоссальные физические и эмоциональные напряжения, борьба за наилучший результат, первенство на соревнованиях могут быть оценены спортсменами по-разному.

Совершенно ясно, что занятия спортом укрепляют и совершенствуют организм человека, его тело, способности управления мышцами и двигательной активностью. Если количество двигательной активности будет недостаточным, то это может привести к атрофии мышц, уменьшению костной прочности, ухудшению функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС), дыхательной системы и прочих систем организма, снижению тонуса и жизнедеятельности организма

Воздействие спортивной деятельности на человеческий организм находится на особенном месте. Если деятельность трудовой направленности связана с двигательной активностью человека в целях преобразования окружающей действительности в требуемых целях, то спортивная деятельность, также связанная с двигательной активностью, нацелена на усовершенствование самого индивида, его физических и психических качеств.

Для спортивной деятельности характерно наличие ярких и сильных эмоциональных переживаний. Нельзя представить спорт без эмоционального компонента. Переполненность спортивных действий колоссальными чувствами, их эмоциональная увлекательность является одним из важных условий продуктивного влияния на личность индивида. Однако, эмоции в спорте могут носить стенический и астенический характер, оказывать позитивное и негативное влияние на органические процессы и поведенческую деятельность человека.

Спорт, как специфическая деятельность человека, характеризуется мотивацией. Мотив, который отражает в сознании потребность и объект ее удовлетворения (цель), имеет следствием сознательное побуждение, приводящее человека к целенаправленной активности, связанной с достижением цели. Если мотив обладает устойчивостью, а цель, которая поставлена перед личностью, носит социальную значимость, то вызываемую посредством перечисленных объектов активность индивида называют деятельностью.

Именно высочайшая мотивации, которая позволяет подвергать себя продолжительным ежедневным физическим и эмоциональным нагрузкам для достижения победы на соревнованиях, составляет специфику спорта. Благодаря мотивации спорт представлен уникальной естественной «лабораторией» человеческих возможностей. Фундамент формирования этой мотивации кроется в сопоставлении своих результатов с достижениями прочих спортсменов, внедрение спортсмена и команды в многовековые достижения спорта, постоянное проникновение в таинства человеческого организма, природы и техники, возможность реализации своих способностей и самоутверждения, а также познание мира, обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных.

Таким образом:

– если правильно организовать физическое воспитание, то личность будет гармонично формироваться с появлением положительных черт морального облика

человека. Сложные ситуации в тренировочной деятельности способствуют закалке характера, проявлению выносливости, силы воли, решительности и смелости. В командных состязаниях индивид приобретает навыки работы в коллективе, взаимоуважения, сострадания и сопереживания к слабым;

– поведенческая культура, дисциплинированность, настойчивость, волевые характеристики напрямую могут оказывать влияние на результативность спортивной деятельности. Это обусловлено тем, что нравственная база служит фундаментом для спортивного трудолюбия и проявления волевых качеств в процессе тренировочной и соревновательной спортивной деятельности [3, с. 96-97].

Литература

1. Афанасьев В. Г. Человек в управлении обществом. Москва : Политиздат, 1977. 382 с.

2. Глазкова Т. Н. Методики изучения состояния духовно-нравственных качеств личности подростков профильных спортивных классов // Вестник ТГПУ. 2012. № 2 (117). С.180 - 182.

3. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания. Москва : Просвещение, 2016. 224 с.

4. Лесгафт П. Ф. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды. Москва : Институт практической психологии, МОДЭК, 2016. 416 с.

УДК 796

КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

CLASSIFICATION OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN ORGANISM

Макарова Мария Дмитриевна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Makarova Maria Dmitrievna
student
Institute of art education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Лобачева Надежда Витальевна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lobacheva Nadezhda Vitalievna
student
Institute of art education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Гасанова Юлия Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Gasanova Yulia Nikolaevna
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности использования физических и биомеханических законов в рукопашном бою.*

Abstract. *The article discusses the features of the use of physical and biomechanical laws in hand-to-hand combat.*

Ключевые слова: *рукопашный бой; физика; биомеханика; кинематическая модель; концепция; ускорение; сила; направление; линейная скорость; импульс.*

Keywords: *hand-to-hand combat; physics; biomechanics; kinematic model; concept; acceleration; force; direction; linear velocity; momentum.*

Отсутствие физических нагрузок негативно влияет на здоровье и общее состояние человека, поэтому малоподвижный и сидячий образ жизни является важной и серьезной проблемой современного общества. Поэтому важно понимать роль лечебной физической культуры и спорта в современных реалиях.

Снижение или отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что человек быстро устает, возникают или обостряются новые или существующие заболевания, которые могут стать хроническими. Спортивные упражнения помогают бороться с негативными последствиями пассивного образа жизни и повышают уровень работоспособности организма, выносливости и функциональности. Помимо поддержания здоровья организма, физическая активность может способствовать восстановлению, например, после болезни или травмы.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это область медицины, направленная на лечение и реабилитацию пациентов и людей с ограниченными возможностями с использованием определенных методов и упражнений. Кроме того, лечебная физкультура является эффективной профилактической мерой для предотвращения развития травм или заболевания. Используется при нарушении функций опорно-двигательного аппарата человека, атрофии мышц, например, после перелома. Упражнения, используемые в ЛФК, отличаются тем, что они должны подбираться для человека исходя из особенностей его проблемы.

Существуют различные типы оздоровительных процедур, такие как:

- дозированная ходьба;
- лечебная гимнастика;
- лечебное плавание;
- механотерапия;
- гидрокинезотерапия;
- трудотерапия;
- терренкур;
- дозированная ходьба.

Например, во время ходьбы сердечно-сосудистая система тренируется и адаптируется к повышенной нагрузке, улучшается питание сердечной мышцы, улучшается обмен веществ в тканях и органах брюшной полости. Дозировка оздоровительной ходьбы должна увеличиваться постепенно, поэтому маршрут выбирается разной протяженности и сложности. Можно использовать три разных типа маршрута – щадящий, тонизирующий и тренировочный. Лечебная ходьба для больных с нарушениями движений и опорно-двигательного аппарата (инвалиды) включает занятия на специализированных ходунках, брусьях, беговой дорожке и тренажере ходьбы.

Дозированная пешеходная прогулка проходит по ровной местности. В начале лечения оздоровительной ходьбой рекомендуется двигаться в характерном для конкретного пациента темпе. При хорошей переносимости прогулок каждые 3-5 дней необходимо увеличивать дистанцию, одновременно ускоряя темп ходьбы, а значит, сокращая количество остановок и их продолжительность.

Лечебный эффект:

- стимулирование процессов обмена веществ, кровообращения и дыхания;
- улучшение нервно-психического состояния пациента;
- противодействие возникновению застойных явлений.

Лечебная гимнастика – это комплекс физических упражнений для укрепления мускулатуры мышц опорно-двигательного аппарата.

Лечебная гимнастика не имеет возрастных ограничений и часто используется в качестве профилактической меры. Среди наиболее распространенных показаний к занятиям стоит выделить:

- боль в костной структуре, связках, суставах, мышцах;
- снижение двигательной активности;
- скованность движений;
- затяжная реабилитация после травм и операций.

Лечебная гимнастика незаменима при лечении следующих заболеваний:

- заболеваний позвоночника – остеохондроза, сколиоза, грыжи межпозвонковых дисков, протрузии и так далее;
- ортопедических нарушений – кривошеи, плоскостопия;
- заболеваний сердечно-сосудистой системы – стенокардии, инфаркта, проблем с артериальным давлением.

Комплекс необходим при посттравматической реабилитации после инсульта, травм головы, спинного и головного мозга, нервных окончаний, рук и ног, а также внутренних органов.

У больных после прохождения полного курса процедур лечебной гимнастики отмечается: укрепление мышечного корсета, создание правильной осанки, снятие тонуса с мышц, увеличение объема движений в связках, мышцах, суставах. Так же уменьшается выраженность боли опорно-двигательного аппарата, а чаще всего боль покидает больного совсем, улучшается перистальтика желудочно-кишечного тракта и восстанавливается проводимость нервных окончаний.

Оздоровительное плавание

По сравнению с другими видами физических упражнений, роль плавания зависит от физических, тепловых, химических и механических свойств организма, оказывающих различное воздействие на организм.

Благодаря высокой сопротивляемости воды при плавании расходуется в 4 раза больше энергии, чем при ходьбе с той же скоростью.

Терапевтическая ценность плавания заключается не только в эффекте физических упражнений, но и в положительном эффекте воды. Вода очищает и укрепляет кожу, благотворно влияет на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде улучшает терморегуляцию и укрепляет организм. Давление воды в груди увеличивает мышечную активность. Ритмичное и глубокое дыхание во время плавания помогает увеличить подвижность грудной клетки и увеличить жизненную емкость легких.

Разгрузка позвоночника, воспитание правильной осанки, улучшение координации движений, увеличение силы и тонуса мышц – одни из основных задач лечебных физических упражнений на суше и в воде. Так же оздоровительное плавание помогает поставить правильное дыхание, улучшить функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эмоционально разрядить больных.

Механотерапия – одна из важнейших технологий, представляющая собой комплекс лечебно-восстановительных упражнений, выполняемых с помощью тренажеров и специальных приборов.

Этот метод оказывает местное воздействие на опорно-двигательный аппарат, устраняя мышечные спазмы и контрактуры, увеличивая амплитуду движений суставов. Его часто используют как самостоятельный метод лечения позвоночника и суставов.

Специальные приборы могут быть блоковыми, маятниковыми, изокинетическими. Блоковые подходят для предотвращения контрактур в суставах после переломов и для укрепления мышц верхних и нижних конечностей. На тренажере упражнения выполняются лежа, сидя и стоя.

Маятниковые же предназначены для восстановления двигательной функции суставов после образования застарелых контрактур. На таких тренажерах работа основывается на силе инерции. Максимальная продолжительность занятий на таком аппарате до 20 минут;

Изокинетические – тренажеры для работы над состоянием больших мышечных групп, обычно назначаются пациентам, у которых осталась подвижность суставов. Чаще всего выписывают спортсменам после профессионального травмирования. Действие тренажера основывается на сопротивлении.

Гидрокинезотерапия — метод реабилитации больных после травм, различных заболеваний, включающий нарушение осанки, сердечно-сосудистых и суставных заболеваний. Это комплекс упражнений, которые выполняются в бассейне с подогревом под контролем преподавателя. Под воздействием воды мышцы спины, рук и ног расслабляются и легко выдерживают физические нагрузки. В результате восстановление происходит намного быстрее и эффективнее.

Эта технология имеет много преимуществ:

В воде организм человека использует «глубокие» мышцы, которые не используются в повседневной жизни. Таким образом, мышечный корсет достаточно укреплен. Водные упражнения легко выполнять из-за поддерживающего эффекта, поэтому пациенты с опорно-двигательной патологией могут заниматься гидрокинетической терапией.

Под воздействием теплой воды мышцы больного расслабляются, суставы, связки, мышцы становятся более подвижными и гибкими. Инструктор может увеличить нагрузку во время тренировки. Эффект лечебной гимнастики более выражен.

Теплая вода снимает спазмы и уменьшает спастичность церебрального паралича. Давление воды способствует стимулированию кровообращения в кровеносных сосудах. Сосуды расширяются, из организма выводится лишняя жидкость, уменьшается отек, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы.

Занятия уменьшает боль, связанную со многими заболеваниями. Например, при остеохондрозе, из-за гимнастики в воде позвонки шеи постепенно вытягиваются, защемленные нервы высвобождаются, пространство между позвонками становится шире. Боль значительно уменьшается или полностью исчезает.

Гидрокинезотерапия так же успешно используется в качестве гимнастики для беременных. Улучшается состояние матки и плаценты, плод получает больше кислорода и полезных веществ. Водные упражнения абсолютно безопасны для женщины и ее будущего ребенка.

Упражнения в воде способствуют увеличению нагрузки на дыхательные мышцы. Ткани насыщаются кислородом. Трудотерапия является активным методом восстановления нарушенных функ-ций и работоспособности больных. Трудотерапия восстанавливает мышечную силу и двигательную функцию суставов. Способствует нормализации кровообращения и трофики. Пациент адаптируется и учится использовать остаточные функции в оптимальных условиях.

В реабилитационных центрах применяют 3 вида трудотерапии.

1. Общеукрепляющий (тонизирующий).

Трудотерапия повышает жизненный тонус пациента. Под его влиянием возникают психологические условия, необходимые для восстановления работоспособности.

2. Восстановительный.

Трудотерапия, направленная на профилактику двигательных нарушений или восстановление временно сниженной функции двигательной системы пациента.

3. Профессиональный.

Трудотерапия направлена на восстановление продуктивных способностей, нарушенных в результате травмы или болезни, и проводится на заключительном этапе восстановительного лечения (при этом виде терапии оцениваются профессиональные навыки больного, утрата профессиональной способности к труду или ее стойкое частичное снижение, больной готов осваивать новую профессию).

Терренкур – это дозированная ходьба по пересечённой местности на размеченных маршрутах с постепенным наращиванием двигательной активности.

Полезные свойства терренкура:

- развитие выносливости;
- повышение двигательной активности человека;
- укрепление мышц ног и спины при движении в подъем;
- насыщение организма кислородом;
- зрительная активность с естественным светом;
- психоэмоциональное оздоровление от физической активности и окружающей природы.
- сохранение когнитивной функции у пожилых людей

Важным условием на пути к здоровью является природа и чистый воздух. Кроме того, терренкур как метод лечения всегда имеет строго определенный маршрут, время занятий, скорость и ритм дыхания. Все это назначает лечащий врач.

В зависимости от состояния и тренированности больного нагрузку дозируют в зависимости от длины маршрута, рельефа, походки и количества остановок для отдыха.

Протяженность: легкая (не более 500 м); средняя (до 1500 м); высокая (до 3000 м).

Темп ходьбы: медленный (60-80 шагов в минуту); средний (80-100 шагов в минуту); быстрый (свыше 100 шагов в минуту).

Занимаясь терренкуром, люди не просто шагают, но еще сочетают это с дыхательными упражнениями, дыша через нос:

- на ровной местности: 2-4 шага – вдох и на 3-5 шагов – выдох;
- при подъеме: 2-3 шага – вдох и на 3-4 шага – выдох.

Сочетание ходьбы с дыхательными упражнениями улучшает переносимость физической нагрузки больше, чем обычная тренировка мышц. Помимо того, что специалист должен выбрать тот или иной вид процедуры, он также должен указать продолжительность курса лечения.

Литература

1. Кашина Д. А. Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки (Россия, г. Новосибирск, 19 октября 2016 г.): сборник статей по материалам XLVI международной студенческой научно-практической конференции Новосибирск : Сибирская академическая книга. № 9 (46). С. 164-165.

2. Здоровый образ жизни как решающий фактор профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / В. Д. Саргсян [и др.] // Профилактическая медицина. 2019. № 6-2. С. 56-60.

3. Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20.

4. Семенова М. А., Прусакова В. А. Общие представления об индивидуальной физической подготовке и путях восстановления организма человека // Современная наука : актуальные проблемы и пути их решения. 2013. № 4. С. 113-120.

5. Баранов В. Н., Шустин Б. Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (18). С. 89-91.

УДК 796.011

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВОК

CORRECTION OF THE PSYCHO-EMOTIONAL AND PHYSICAL CONDITION OF MATURE WOMEN IN THE PROCESS OF INDIVIDUAL FITNESS TRAINING

Павленкович Светлана Сергеевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теоретических основ физического воспитания
Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского
г. Саратов, Россия
Pavlenkovich Svetlana Sergeevna
Ph. D., associate professor
department of theoretical foundations of physical education
Saratov state university
Saratov, Russia

Аннотация. *В статье представлены результаты исследований динамики показателей психоэмоционального и физического состояния женщин зрелого возраста, занимающихся в условиях фитнес клуба в формате индивидуальных тренировок. Показано, что с повышением уровня личностной тревожности женщин зрелого возраста нарастает уровень реактивной тревожности и нервно-психического напряжения, а также снижается уровень стрессоустойчивости организма и уровень физического состояния организма. После цикла индивидуальных фитнес-тренировок на протяжении 6 месяцев установлено повышение показателей и уровня стрессоустойчивости обследуемых, а также снижение нервно-психического напряжения. При оценке физического состояния выявлена положительная динамика в параметрах сердечно-сосудистой системы, заключающаяся в снижении показателей частоты сердечных сокращений, нормализации показателей давления, повышении ее резистентности к действию физических нагрузок на организм по менее выраженной ее реактивности и повышении аэробных возможностей организма.*

Abstract. *The article presents the results of studies of the dynamics of indicators of the psycho-emotional and physical condition of mature women engaged in the conditions of a fitness club in the format of individual training. It is shown that with an increase in the level of personal anxiety of mature women, the level of reactive anxiety and neuropsychic tension increases, as well as the level of stress resistance of the body and the level of physical condition of the body decreases. After a cycle of individual fitness training for 6 months, an increase in the indicators and the level of stress resistance of the subjects was established, as well as a decrease in neuropsychiatric tension. When assessing the physical condition, positive dynamics in the parameters of the cardiovascular system was revealed, consisting in a decrease in heart rate, normalization of pressure indicators, an increase in its resistance to the effects of physical exertion on the body due to its less pronounced reactivity and an increase in the aerobic capabilities of the body.*

Ключевые слова: *женщины зрелого возраста; психоэмоциональное состояние; физи-*

ческое состояние; сердечно-сосудистая система, индивидуальные фитнес-тренировки.

Keywords: *mature women; psychoemotional state; physical condition; cardiovascular system, individual fitness training.*

В современном обществе нарастает устойчивая тенденция к снижению состояния здоровья населения, и, в частности женщин зрелого возраста, большой процент контингента которых занят в различных областях научной и производственной деятельности. Недостаток двигательной активности оказывает неблагоприятное влияние на функциональное состояние различных органов и систем организма и его адаптационные возможности, способствует возникновению нарушений и заболеваний организма [2, с. 602; 3, с. 43; 5, с. 306].

Состояние здоровья женщин зрелого возраста определяется многими факторами. Однако ведущие позиции занимают такие из них, как образ жизни и систематические занятия физическими упражнениями [2, с. 603; 5, с. 307].

Внедрение оздоровительных технологий в физкультурную практику позволяет удовлетворить потребности женщин зрелого возраста в выборе доступных и эффективных форм физической активности [6, с. 148; 7, с. 44-45]. При этом занятия фитнесом женщины считают в качестве самых эффективных и привлекательных систем физических упражнений оздоровительной направленности. А проблема индивидуально дифференцированного подхода является актуальной и представляет большой практический интерес [1, с. 61; 4, с. 702-703].

Цель работы − мониторинг психоэмоционального и физического состояния женщин зрелого возраста в процессе индивидуальных фитнес-тренировок.

Контингент обследованных составили 20 женщин в возрасте 30-40 лет, занимающихся с персональным тренером на базе фитнес клуба «World Class» г. Саратова 3 раза в неделю по 60 минут. Каждое тренировочное занятие включало в себя комплекс упражнений аэробного циклического характера, элементов степ-аэробики, силового тренинга.

Оценка психоэмоционального статуса осуществлялась на основании исследования личностной и реактивной тревожности (методика Ч. Д. Спилбергера), стрессоустойчивости (экспресс методика К. Шрайнера) и нервно-психического напряжения (методика Т. А. Немчина).

Физическое состояние определяли по параметрам функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС): частоте сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолическому (САД), диастолическому (ДАД) артериальному давлению (АД, мм.рт.ст.), вегетативному индексу Кердо (ВИК, %), индексу Робинсона; степени реактивности ССС на физическую нагрузку (20 приседаний за 30 с) и антропометрическим индексам (индексу массы тела (ИМТ), жизненному и ручному силовому индексам).

Длительность экспериментального исследования составила 6 месяцев. Тестовые испытания проводились 3 раза за период исследования: через 1 месяц, 3 месяца и 6 месяцев спустя от начала занятий обследуемых женщин в фитнес-клубе. Об эффективности применяемых тренировочных программ на организм женщин зрелого возраста судили по динамике показателей психоэмоционального статуса и физи-

ческого состояния. Полученные результаты были обработаны методом математической статистики по критерию Стьюдента.

В начале экспериментального исследования женщины 30-40 лет были распределены на 2 группы с учетом уровня личностной тревожности (ЛТ), определяемой по методике Ч. Д. Спилбергера. В 1 группу вошли 12 женщин с высоким уровнем личностной тревожности (ЛТ) со склонностью к переживаниям, напряжению и волнению без достаточных на то оснований. Отметим, что средние значения ЛТ по шкале Ч. Д. Спилбергера составили 53,4±1,7 балла. Вторую группу со средним уровнем ЛТ (36,8±1,4 балла) составили 8 женщин. В ходе дальнейшего исследования значения ЛТ женщин обеих групп были сопоставлены с данными реактивной тревожности (РТ). Так, у женщин 1 группы значения РТ соответствовали 44,8±2,0 баллам оценочной шкалы, во 2 группе − 26,5±2,9 баллам (табл. 1).

Таблица 1

Средние значение параметров, характеризующих психоэмоциональное состояние женщин 30-40 лет, в начале исследования

Показатели	1 группа с высокой личностной тревожностью	2 группа со средней личностной тревожностью
Личностная тревожность, балл	53,4±1,7	36,8±1,4*
Реактивная тревожность, балл	44,8±2,0	26,5±2,9*
Стрессоустойчивость, балл	8,44±0,1	5,83±0,3*
Нервно-психическое напряжение, балл	69,4±3,0	49,7±3,2*

Примечание – * − $p<0,05$ − различия достоверны относительно показателей женщин с высокой личностной тревожностью.

Диагностика стрессоустойчивости по методике К. Шрайнера (табл. 1) у женщин с высокой личностной тревожностью выявила низкий уровень стрессоустойчивости (8,44±0,1 балла), а у женщин со средней личностной тревожностью − умеренный уровень стрессоустойчивости (5,83±0,3 балла).

Результаты исследования нервно-психического напряжения по методике Т. А. Немчина соответствовали верхней границе умеренного уровня (69,4±3,0 балла) у женщин с высокой ЛТ и верхней границе низкого уровня (49,7±3,2 балла) у обследуемых в группе со средней ЛТ (табл. 1).

При оценке функционального состояния ССС в покое у лиц с высокой личностной тревожностью отмечено превалирование симпатического тонуса вегетативной нервной системы (ВНС), на что указывает положительное значение вегетативного индекса Кердо (ВИК) − 3,5±1,9%. Это, в свою очередь, отражается на более высоких показателях ЧСС (81,7±1,8 уд/мин) и АД (129,8±1,9/78,7±1,7 мм.рт.ст.) по сравнению с женщинами, имеющих средний уровень личностной тревожности. При этом, показатели ЧСС и АД незначительно превышали физиологическую норму. Индекс

Робинсона указывает на сниженные аэробные возможности организма (106,2±3,9 усл. ед.). У женщин со средней личностной тревожностью доминировал парасимпатический тонус ВНС (при ВИК, равному – 6,2±0,9 %), установлен более экономный режим сердечной деятельности, соответствие параметров ЧСС (72,7±1,5 уд/мин) и АД (117,8±2,3/77,2±1,3 мм.рт.ст.) физиологической норме, достаточный уровень аэробных возможностей организма (индекс Робинсона – 85,6±2,2 усл. ед.).

Результаты проведенной пробы с физической нагрузкой имели статистически значимые отличия (табл. 2).

Так, у женщин 1 группы зафиксировано более существенное увеличение ЧСС на физическую нагрузку по сравнению с лицами 2 группы, составившее 57 % (128,6±3,3 уд/мин) и 42,4 % (103,5±3,1 уд/мин) соответственно. Показатели САД в обеих группах увеличивались в пределах нормы на 17,6 % (152,7±2,0 мм.рт.ст.) и 14,9 % (135,3±2,4 мм.рт.ст.), но с некоторым превалированием в 1 группе. Показатели ДАД имели разнонаправленные сдвиги: у лиц 1 группы зафиксировано незначительное повышение показателя на 5,8 % (83,3±1,9 мм. рт. ст.), тогда как у женщин 2 группы ДАД снижалась на 7,1 % (71,7±1,3 мм. рт. ст.). Это, в свою очередь, приводило к увеличению ПД, причем более существенному у женщин во 2 группе: на 35,6 % (мм. рт. ст.) и 56,5 % (63,7±1,5 мм. рт. ст.). После физической нагрузки в обеих группах превалировал симпатический тонус ВНС на основании положительных параметров ВИК: 35,0±1,3 % и 30,6±1,9 % соответственно. Значение индекса Робинсона увеличивалось в обеих группах (196,7±7,7 и 140,1±4,5 усл. ед.), причем более существенно у лиц с высокой ЛТ.

При сравнении индекса массы тела установлено его соответствие нормативным значениям у женщин со средней личностной тревожностью (23,8±0,4 кг/м2) и некоторый избыток, соответствующий стадии предожирения, у женщин с высокой личностной тревожностью (27,2±1,4 кг/м2). Средние значения жизненного индекса у женщин в 1 группе соответствовали ниже среднего уровню (43,5±2,1 мл/кг), во 2 группе – среднему уровню (49,3±1,5 мл/кг), а значения ручного силового индекса низкому (37,9±3,2 %) и ниже среднего уровню (47,3±3,2 %) соответственно.

Таблица 2

Средние параметры физического состояния женщин 30-40 лет в начале исследования

Показатели	1 группа с высокой личностной тревожностью	2 группа со средней личностной тревожностью
$ЧСС_1$, уд/мин	81,7±1,8	72,7±1,5*
$ЧСС_2$, уд/мин	128,6±3,3∞	103,5±3,1*∞
$САД_1$, мм.рт.ст.	129,8±1,9	117,8±2,3*
$САД_2$, мм.рт.ст.	152,7±2,0∞	135,3±2,4*∞
$ДАД_1$, мм.рт.ст.	78,7±1,7	77,2±1,3
$ДАД_2$, мм.рт.ст.	83,3±1,9	71,7±1,3*
$ВИК_1$, %	3,5±1,9	-6,2±0,9*
$ВИК_2$, %	35,0±1,3∞	30,6±1,9∞
Индекс $Робинсона_1$, усл.ед.	106,2±3,9	85,6±2,2*

Продолжение таблицы 2

1	2	3
Индекс Робинсона$_2$, усл.ед.	196,7±7,7∞	140,1±4,5*∞
Индекс массы тела, кг/м^2	27,2±1,4	23,8±0,4*
Жизненный индекс, мл/кг	43,5±2,1	49,3±1,5
Ручной силовой индекс, %	37,9±3,2	47,3±3,2*

Примечание – 1 – показатели женщин до физической нагрузки; 2 – показатели женщин после физической нагрузки; * – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин с высокой ЛТ; ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин до физической нагрузки.

При повторном тестировании спустя 1 месяц от занятий в фитнес-клубе установлено увеличение показателей реактивной тревожности у женщин в обеих группах на 14,1 % (с 44,8 до 51,1 балла) и 11,3 % (с 26,5 до 29,5 балла). Через 3 месяца занятий показатели РТ у женщин 1 группы стали немного ниже, однако превышали фоновые значения на 4,9 %, тогда как во 2 группе у обследуемых РТ, напротив, снизилась на 4,9 % (табл. 3).

На заключительном этапе через 6 месяцев занятий зафиксирована единая тенденция, проявляющаяся в снижении РТ с более выраженным эффектом во 2 группе. Так, у женщин 1 группы РТ снизилась на 11,2 % (39,8±1,8 балла), во 2 группе – на 23,8 % (18,8±3,7 балла) (табл. 3).

В процессе занятий в фитнес-клубе у женщин отмечено повышение показателей и уровня стрессоустойчивости, а также снижение нервно-психического напряжения, начиная с 3 месяца начала тренировок. Отметим, что у женщин 1 группы динамика стрессоустойчивости была более выраженной по сравнению с женщинами 2 группы (табл. 3).

Таблица 3

Динамика психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет в процессе фитнес-тренировок

Этап исследования	1 группа с высокой личностной тревожностью	2 группа со средней личностной тревожностью
реактивная тревожность		
Через 1 месяц	26,8±1,5	15,5±0,5*
Через 3 месяца	20,3±1,5	13,2±0,8*
Через 6 месяцев	14,7±1,3∞	10,7±1,1∞
стрессоустойчивость		
Через 1 месяц	8,4±0,1	5,8±0,3*
Через 3 месяца	6,8±0,1∞	4,0±0,6*∞
Через 6 месяцев	5,1±0,2∞	2,0±0,6*∞
нервно-психическое напряжение		
Через 1 месяц	69,4±3,0	49,7±3,2*
Через 3 месяца	63,8±1,9	43,2±2,1*
Через 6 месяцев	59,2±1,9∞	35,8±1,8*∞

Примечание – * – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин с высокой личностной тревожностью; ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин, зарегистрированных через 1 месяц от начала фитнес-тренировок.

При оценке физического состояния установлена положительная динамика в параметрах функционального состояния ССС, которая проявлялась в снижении показателей ЧСС у женщин в обеих группах, нормализации показателей АД в 1 группе, повышении резистентности ССС к действию физических нагрузок на организм по менее выраженной ее реактивности, повышении аэробных возможностей организма, особенно у женщин 2 группы.

Так, у женщин 1 группы зарегистрировано снижение ЧСС на 9,3 % (с 81,7±1,8 до 74,1±1,5 уд/мин), САД – на 6,7 % (с 129,8±1,9 до 121,1±1,4 мм.рт.ст.), а ДАД – на 7,1 % (с 78,7±1,7 до 73,1±1,9 мм. рт. ст.). Во 2 группе у обследуемых динамика по ЧСС составила 8,9 % (с 72,7±1,5 до 66,3±1,1), по САД – 4,9 % (с 117,8±2,3 до 112,1±1,6 мм.рт.ст.), по ДАД – 10,2 % (с 77,2±1,3 до 69,3±0,9 мм. рт. ст.). Отметим, что, несмотря на снижение ЧСС, у женщин 1 группы на протяжении экспериментальных исследований сохранялся симпатический тонус, тогда как во 2 группе превалировал парасимпатический тонус. Об этом свидетельствует положительное и отрицательное значение ВИК у данной категории обследуемых (табл. 2, 4).

Таблица 4

Динамика функционального состояния сердечно-сосудистой системы женщин 30-40 лет в процессе фитнес-тренировок

Показатели	Этап	1 группа с высокой личностной тревожностью		2 группа со средней личностной тревожностью	
		физическая нагрузка (20 приседаний за 30 с)			
		до	после	до	после
ЧСС, уд/мин	1	79,5±1,7	127,8±2,8▪∞	71,2±1,4*	101,2±2,1*▪∞
	2	77,6±1,3	123,8±2,3▪∞	68,8±1,2*	98,4±1,6▪*
	3	74,1±1,5	119,7±2,1▪∞	66,3±1,1*	87,5±1,7▪*
САД, мм.рт.ст.	1	126,7±1,9	148,3±1,8∞	116,5±2,4*	134,6±2,1*∞
	2	123,3±1,2	141,3±1,3▪	118,5±2,1*	129,3±1,5*
	3	121,1±1,4	132,5±1,4▪	112,1±1,6*	123,1±1,4*
ДАД, мм.рт.ст.	1	77,6±1,7	82,1±1,5	77,6±1,3	70,3±1,2*
	2	75,7±1,5	80,1±1,3	76,1±1,2	69,5±1,1*
	3	73,1±1,9	78,2±1,2	69,3±0,9	62,2±0,8*
ВИК, %	1	3,8±1,8	33,2±1,3∞	-7,1±0,9*	25,5±1,3∞
	2	3,5±1,2	27,4±1,4	-6,3±0,7	21,2±1,1
	3	3,4±1,6	20,7±1,1	-4,5±0,6	17,4±1,1
Индекс Робинсона, усл.ед.	1	103,1±3,2	192,4±7,2∞	81,1±1,9*	135,2±4,3*∞
	2	99,2±2,1	187,4±5,1	78,2±1,6*	121,6±3,2*
	3	94,2±2,0	171,4±3,6	73,6±1,4*	110,3±3,1*

Примечание – 1 этап – через 1 месяц занятий; 2 этап – через 3 месяца занятий; – через 6 месяцев занятий; * – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин с высокой ЛТ; ▪ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин до физической нагрузки; ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин, зарегистрированных через 1 месяц от начала фитнес-тренировок.

Анализ антропометрических индексов указывает на снижение индекса массы тела у обследуемых. При этом более выраженные изменения зарегистрированы у лиц 2 группы. В 1 группе, несмотря на улучшение показателей, ИМТ все еще превышал физиологическую норму. Отметим, что динамика силового и жизненного индексов также была более существенной во 2 группе (табл. 5).

Таким образом, современная фитнес-индустрия предлагает большое количество разнообразных программ оздоровительной тренировки, направленных на улучшение функционального состояния, физического развития и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Однако для оценки степени их эффективности необходим постоянный мониторинг динамики показателей функционального состояния организма занимающихся.

Таблица 5

Динамика антропометрических индексов женщин 30-40 лет в процессе фитнес-тренировок

Показатели	Этап	1 группа с высокой личностной тревожностью	2 группа со средней личностной тревожностью
Индекс массы тела, кг/м^2	1	27,2±1,4	23,8±0,4*
	2	26,6±0,8	22,6±0,3
	3	25,4±0,6	20,4±0,2∞
Жизненный индекс, мл/кг	1	43,5±2,1	49,3±1,5
	2	45,2±1,8	53,7±1,3
	3	50,3±1,5	62,4±1,4∞
Ручной силовой ручной индекс, %	1	37,9±3,2	47,3±3,2*
	2	39,2±2,1	51,5±2,3*
	3	44,3±2,0	57,2±2,1*∞

*Примечание – 1 этап – через 1 месяц занятий; 2 этап – через 3 месяца занятий; – через 6 месяцев занятий; * – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин с высокой личностной тревожностью; ∞ – p<0,05 – различия достоверны относительно показателей женщин, зарегистрированных через 1 месяц от начала фитнес-тренировок.*

Проведенные исследования показали, что занятия в формате индивидуальных фитнес-тренировок оказали выраженный положительный эффект на показатели психоэмоционального статуса и физического состояния занимающихся. Повышение показателей реактивной тревожности, нервно-психического напряжения спустя 1 месяц после начала занятий в фитнес-клубе, особенно у женщин с высокой личностной тревожностью можно объяснить нерациональной организацией режима дня, проблем со здоровьем, неуверенностью в своих силах.

Положительная динамика изучаемых показателей женщин 30-40 лет была достигнута за счет применения аэробных и силовых упражнений в фитнес-программе и коррекции питания, которые увеличили тренированность сердечно-сосудистой системы и способствовали снижению массы тела.

Таким образом, учет полученных данных будет способствовать эффективности тренировочного процесса женщин зрелого возраста, а также повышению уровня их физического, функционального и психоэмоционального состояния организма.

Литература

1. Антипенкова И. В., Ильюхина Ю. А. Индивидуальный подход к занятиям фитнесом с женщинами среднего возраста с учетом соматических показателей и мотивации // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 61-63.

2. Беспалова Т.А., Павленкович С.С. Пилатес как средство воздействия на здоровье женщин // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 85-летию Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского» (г. Балашов, 20-21 февраля 2018 г.). Саратов : Саратовский источник, 2018. С. 602-605.

3. Беспалова Т. А. Физическое состояние женщин, занимающихся аквааэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (г. Саратов, 30 мая 2019 г.). Саратов: Саратовский источник, 2019. С. 43-48.

4. Ларина О. В. Особенности высокоинтенсивной интервальной тренировки с использованием специальных тренажеров - как средство функционального тренинга для женщин зрелого возраста // Форум молодых ученых. 2018. № 10 (26). С. 702-705.

5. Павленкович С. С. Показатели состояния здоровья женщин зрелого возраста, занимающихся аквааэробикой // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции (г. Саратов, 14-15 мая 2021 г.). Саратов: Саратовский источник, 2021. С. 306-312.

6. Оздоровительно-тренировочные эффекты интервальной аэробной тренировки у женщин зрелого возраста / Н. С. Сафронова [и др.] // Наука, фитнес, рекреация-2015: материалы Всероссийской конференции с международным участием (г. Москва, 12-13 мая 2015 г.). Москва : РГУФКСМиТ, 2015. С. 147-152.

7. Телегина А. П., Алексина А. О. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 31. С. 44-47.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THE MAIN ASPECTS OF SPORTS AND HEALTH ACTIVITIES AND THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE

Трофимова Анастасия Николаевна
студент
кафедра социальной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Trofimova Anastasia Nikolaevna
student
department of social pedagogy
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Хомутова Елена Васильевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Khomutova Elena Vasilyevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрываются основные понятия, цели и задачи спортивно-оздоровительной деятельности и лечебной физической культуры. Рассматриваются основные факторы, содержание и виды.*

Спортивно-оздоровительная деятельность является основной частью физической культуры, в таких сферах как: научная и учебная дисциплина, с помощью которых можно определить основную направленность и точное содержание, определить цель, задачи и сформулировать основные понятия.

В статье описаны направления по спортивно-оздоровительной деятельности, которые присутствуют в наше время, в каждом общеобразовательном учреждении, что способствует всестороннему развитию поколения, а также создает определенные условия для занятий любым видом спорта.

Не мало важным в этой статье, является лечебная физическая культура, которая оздоравливает и укрепляет организм человека, с помощью разных методов и подходов.

Abstract. *This article reveals the basic concepts, goals and objectives of sports and recreational activities and therapeutic physical culture. The main factors, content and types are considered.*

Sports and recreation activities are the main part of physical culture, in such areas as:

scientific and educational discipline, with the help of which it is possible to determine the main focus and exact content, determine the goal, objectives and formulate basic concepts.

The article describes the directions of sports and recreational activities that are present in our time, in every educational institution, which contributes to the comprehensive development of the generation, and also creates certain conditions for practicing any kind of sport.

Not a little important in this article is therapeutic physical culture, which heals and strengthens the human body, using different methods and approaches.

Ключевые слова: *оздоровительная физическая культура; физические упражнения; оздоровительная и лечебная физическая культура.*

Keywords: *health-improving physical culture; physical exercises; health-improving and therapeutic physical culture.*

В наши дни спортивно-оздоровительная деятельность и лечебная физическая культура оказывает важное влияние на организм человека [1].

Спортивно-оздоровительные мероприятия в большей части направлены на оздоровление и поддержку здоровья, совершенствование его спортивных форм, направлены на разработку техники, необходимой для будущего.

Физическое воспитание в школе и вне школы отличается огромным разнообразием форм, требующих от учащихся проявлять организованность, самоотверженность, инициативу, которая способствует развитию организационного навыка, активности и инициативы. Физическое воспитание, осуществляющееся в тесном контакте с умственной, нравственной, эстетической подготовкой и трудовой подготовкой, способствует всесторонней подготовке учащихся.

Физическое воспитание младших школьников имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, а также тем, что, приходя в школу, ученики попадают в новые условия, к которым им нужно приспособиться, привыкнуть. С началом учебы значительно растет объем умственного труда детей и, в то же время, ощутимо ограничивается их двигательная активность и возможность находиться на открытом воздухе. В связи с этим правильное физическое воспитание в младшем школьном возрасте является не только необходимым условием всестороннего гармоничного развития личности ученика, но и действенным фактором повышения его умственной работоспособности.

Организационная работа по физической культуре и спорту в детском возрасте играет важную роль в комплексном воспитании молодого поколения, воспитании его в жизни, труде и защите родины.

В зависимости от многообразия используемых методов и форм организации спортивной и оздоровительной деятельности в рамках урока помогает более полно и качественно решить поставленные задачи [4].

Задачи физической культуры школьников:

- способствует проведению полезных и здоровых занятий;
- удовлетворению индивидуальных интересов на занятиях выбранным видом занятий;
- развитию социальной активности участников.

Цели внеклассной работы по физической культуре:

- оказания содействия укреплению физического здоровья;

- оздоровлению организма;
- различным физическим развитием учащихся;
- успеху выполнения учебных программ по физкультуре;
- воспитание определенного организационного навыка у детей;
- привычки систематически заниматься физкультурой и спортивным трудом.

В соответствии с местом в системе физического воспитания школьников и учебно-воспитательными возможностями, внеклассная деятельность предназначена для того, чтобы:

- вовлекать в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;
- расширять возможности более качественного усвоения учебного материала и повышения успеваемости по предмету «Физическая культура»;
- формировать умения и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной деятельности в целях оздоровления, предупреждения умственного переутомления, собственного физического совершенствования и полезного проведения свободного времени;
- обеспечивать готовность к выполнению норм и требований;
- выбор спортивной специализации и достижению результатов на уровне нормативных требований спортивной классификации для соответствующего возраста;
- выявлять лучших спортсменов и подготовке их к участию во внешкольных соревнованиях за команду школы;
- подготовка общественного физкультурного актива школы.

Особенности внеурочная деятельности:

1. Организация: добровольцы, проявление способствует в содержании и формы занятия школы, при условиях работы, но при этом, добровольцам можно выбрать любой вид занятия;
2. Работа занятия состоит в активности общества или коллектива, при этом, преподаватель физической культуры проводит контроль над учащимся;
3. Преподаватель физической культуры преобладает характером: консультативно-рекомендательный, который продвигает творческую инициативность при разных формах проведения.

Задачи внеурочной деятельности:

- выполнять стоящие учебно-воспитательные задачи;
- укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни;
- расширять знания, умения и навыки в ходе занятий;
- воспитывать и развивать организаторские навыки;
- уметь организовывать здоровый отдых учащихся;
- прививать любовь к занятиям физической культурой и спортом.

Спортивная и оздоровительная деятельность в современном мире, проводится с помощью таких занятий как: гимнастика, легкая атлетика, лыжи, различные секты [3].

Для достижения целей и задач, используют формы организации, которые должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья, а также физической подготовки.

В основные формы входит: прогулки, тренинги, спортивные конкурсы, спортивные праздники, соревнования и другие.

В Внеурочное спортивное и оздоровительное физическое воспитание внесли 4 направления:

1. Учебные и тренировочные занятия в детских спортивных школах, спортивных общественных организациях, спортивных секций и кружков.
2. Образовательные и массовые занятия, физические и спортивные мероприятия в лагерях.
3. Физкультурно-спортивные соревнования на территории спортивных клубов.
4. Спортивных мероприятия в культурных и спортивных парках, детских садах, лыжных базах.

Физическое воспитание школьников связывает спортивная подготовка, которая обеспечивает развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, происходит формирование навыков спортивного стиля жизни, проявляет культуру двигательной и спортивной активности, которые способствуют повышению физической работоспособности, а также психофизической подготовке к будущей профессиональной деятельности и подготовке спортивного резерва [5].

Физкультурно-оздоровительная деятельность делится на:

1. Лечебная физическая культура.

Лечебная физическая культура – в современном мире является методом лечения, которая состоит из применения физических нагрузок и природных факторов к больному с целью лечения. В основе данного метода является использование основных биологических функций организма – движений. Метод строгого дозированного упражнения на фоне правильного дыхание [2].

Лечебная физкультура в данный момент, является разделом медицины, которая изучает лечение и профилактику разных заболеваний, при помощи методов физкультуры.

Лечебная физическая культура не только является медициной, но также является разделом физической культуры, где применяются физические упражнения.

Лечебная физическая культура имеет развивающие задачи, она развивает осознанное отношение к упражнениям, развивает навыки гигиены, обращает внимание на закаливание организма природными факторами.

Основным методом лечебной физической культуры, предполагает лечебную гимнастику, то есть специальные подобранные упражнения, основным средством которого является физическое упражнение, применяемое по задачам лечения, учитывая этиологию, патогенетические особенности, клинические особенности, функциональное состояние организма, общую физическую активность.

Форма лечебной физической культуры – это такое направление, в котором применяются средства ЛФК и проводятся разные методы лечения.

Средства лечебной физической культуры – это, действующие лечебные факторы, такие как:

- гимнастические физические упражнения;
- физические упражнения в воде;
- ходьба;
- занятия на тренажерах;
- игры, спортивные игры;
- туризм;
- терренкур.

2. Гимнастические физические упражнения – это определенные подобранные врачом упражнения, с помощью которых происходит упор на мышцы и суставы, что способствует развитию силы, быстроты движения, ловкость и гибкость.

3. Физические упражнения в воде (аквааэробика) – это упражнения, происходящие в воде, где идет сочетание плавания, но при этом дозируется мышечная работа, что способствует оздоровительно-профилактической деятельностью.

4. Ходьба – это двигательная активность людей, где взаимодействуют мышцы ног, спины, рук и живота.

5. Занятия на тренажерах – это определенные тренировки, которые способствуют развитию выносливости, силы, быстроты и ловкости.

6. Игры, спортивные игры – это такой вид спорта, где участвуют определенные команды по определенным правилам.

7. Туризм – это такой вид спорта, которая способствует преодолению разных препятствий.

8. Терренкур – это метод лечебной физической культуры, в которой есть определенные дозы ходьбы и определенная доза нагрузки.

Таким образом, правильное применение лечебной физической культуры, способствует выздоровлению, восстановлению трудоспособности и в целом нормализует жизнедеятельность человека.

Врачи рекомендуют уделять внимание и время для занятий по лечебной физической культуре, для того чтобы укрепить свое здоровье и иммунитет.

Литература

1. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве России: монография / С. В. Алексеев [и др.] . Воронеж : Еврошкола Изд-во «РИТМ», 2017. 520 с.

2. Губа В. П., Маринич В. В. Теория и методика современных спортивных исследований: монография. Москва : Спорт, 2016. 232 с.

3. Ревякин Ю. Т., Ревякина В. И., Вакурин А. Н. Физическая культура и спорт: монография. Томск : Изд-во ТГПУ, 2014. 376 с.

4. Сиваков В. И., Сиваков Д. В., Сиваков В. В. Психолого-педагогические основы управления адаптационным процессом младших школьников в физкультурно-спортивной деятельности: монография. Челябинск : Челябинский государственный педагогический университет, 2014. 199 с.

5. Столяров В. И., Фирсин С. А. Личностно-ориентированное комплексное воспитание школьника: монография. В 2-х частях. Саратов : Издательский Центр «Наука, 2017. Ч. I. 196 с.

УДК 796

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISEASES OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM

Жукова Софья Дмитриевна
студент
институт естественнонаучного образования
физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhukova Sophia Dmitrievna
student
Institute of natural science education, physical culture and life safety
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье раскрывается такое понятие, как лечебная физическая культура, а также ее несравненная польза и эффективность для студентов с различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, были затронуты следующие аспекты: ключевые принципы лечебной физической культуры, общие цели ее проведения, основные правила и рекомендации при выполнении комплекса упражнений, а так-*

же противопоказания к назначению лечебной физической культуры (ЛФК) и запреты, касающиеся студентов, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме этого, в работе были рассмотрены различия в задачах, применяемых методах и упражнениях в лечебной физической культуре в зависимости от конкретного вида заболевания, приведены в пример наиболее распространенные из них, а именно: инфаркт миокарда, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и ревматизм.

Abstract. *The article reveals such a concept as therapeutic physical culture, as well as its incomparable benefits and effectiveness for students with various diseases of the cardiovascular system. In addition, the following aspects were touched upon: the key principles of therapeutic physical culture, the general goals of its implementation, the basic rules and recommendations when performing a set of exercises, as well as contraindications to the appointment of physical therapy and prohibitions concerning students suffering from cardiovascular diseases. In addition, the paper examined the differences in tasks, methods used and exercises in therapeutic physical culture, depending on the specific type of disease, the most common of them are given as an example, namely: myocardial infarction, atherosclerosis, coronary heart disease and rheumatism.*

Ключевые слова: *сердечно-сосудистая система; лечебная физическая культура; принципы ЛФК; рекомендации и противопоказания; заболевания сердечно-сосудистых заболеваний (ССС).*

Keywords: *cardiovascular system; therapeutic physical culture; principles of physical therapy; recommendations and contraindications; CCC diseases.*

Известно, что здоровье – фактор, оказывающий влияние на все сферы деятельности, в том числе, на эффективность учебного процесса. Однако за последние несколько лет наблюдается рост выпускников, имеющих различные проблемы со здоровьем [1, с. 6].

Одними из наиболее распространенных патологий являются заболевания сердечно-сосудистой системы, что обусловлено различными факторами: малоподвижный образ жизни, генетическая предрасположенность, стресс, вредные привычки, такие как курение и чрезмерное употребление алкоголя, и многое другое [2, с. 347].

Многочисленными исследованиями было доказано, что при уменьшении физической активности появляется большой риск развития различных заболеваний сердца и сосудов, в первую очередь аритмий. Следовательно, повседневные занятия физической культурой уменьшают вероятность их появления. При лечении заболеваний ССС на ранних этапах возможно предотвращение их дальнейшего развития. Очень часто для лечения таких заболеваний достаточно соблюдать здоровый образ жизни.

Одним из важных методов оздоровительных мер, содействующих более быстрому выздоровлению и предотвращению дальнейшего развития заболевания, является лечебная физическая культура [3, с. 84, 4. с. 102]. Под ней понимается совокупность методов и вариаций лечения, профилактики, а также медицинской реабилитации, которая базируется на применении физических упражнений, специально предназначенных для определенного заболевания [5, с. 59].

Методика использования физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы зависит от: характера заболевания и патологических изменений,

стадии заболевания, степени недостаточности кровообращения, состояния венечного кровообращения, а также функционального состояния больного.

Но несмотря на вид патологии сердечно-сосудистой системы, необходимо придерживаться ключевых принципов лечебной физкультуры, к которым относятся систематичность, регулярность, длительность, дозирование нагрузок, а также индивидуальный подход к каждому пациенту. Правильно подобранные упражнения и их регулярное выполнение улучшают кровообращение, стимулируют работу всех систем органов, положительно влияют на динамику работы сердечной мышцы, так как физические упражнения улучшают трофические процессы в миокарде, кровоток и усиливают обмен веществ, в результате чего сердечная мышца укрепляется и чаще сокращается [6, с. 282].

Что касается общих целей проведения лечебной физической культуры, к ним относятся: предотвращение сердечно-сосудистых заболеваний у пациентов без четко выраженных симптомов болезни или у пациентов с факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшение и поддержка здоровья пациентов, которые страдают тяжелой формой заболевания, а также восстановление двигательных навыков пациентов и помощь в адаптации к физическим нагрузкам [5, с. 59].

Необходимо помнить, что упражнения для предотвращения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний следует дополнять соблюдением здорового образа жизни, включающий в себя: полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, общение с самим собой (медитация), личностное развитие, увлечения, то есть профилактика должна быть комплексной [3, с. 84].

Также не стоит забывать о правилах и рекомендациях к выполнению комплекса упражнений. Во-первых, нельзя резко увеличивать физическую нагрузку, даже при хорошем самочувствии. Во-вторых, приступать к занятиям нужно не раньше, чем через 1,5-2 часа после приема пищи. В-третьих, если во время занятий появляется дискомфорт в области сердца, головокружение, одышка, то занятие необходимо сразу прекратить. В-четвертых, при проведении лечебной физкультуры очень важно контролировать дыхание, частоту сердечных сокращений и общее состояние. Необходимо следить за состоянием пульса: если к концу занятий он учащается на 20-35 ударов, не превышая 120 уд/мин, а через 3-5 минут отдыха возвращается к исходной частоте, то это значит, что занятия лечебной физкультурой оказывают положительное влияние на организм.

Также следует помнить об индивидуализации в методике и дозировке упражнений с учетом особенностей заболевания и общего состояния студента. Тренировки назначаются врачом-кардиологом на основе проведенного осмотра. Вместе с тем, должен проводиться периодический врачебный контроль, чтобы по необходимости скорректировать физическую нагрузку и оценить эффективность занятий [3, с. 84; 4, с. 103].

Студентам, страдающим от сердечно-сосудистых заболеваний, запрещено: длительные и имеющие высокую интенсивность физические нагрузки, максимальное напряжение при статических упражнениях, выполнение упражнений до полного утомления, а также ускорение темпа и резкие напряжения при выполнении упражнений [2, с. 348].

Помимо этого, существуют противопоказания к назначению лечебной физической культуры, среди которых: острые инфекционные и воспалительные заболевания, острый период заболевания и его прогрессирующее течение, нарастание сердечно-сосудистой недостаточности с декомпенсацией кровообращения и дыхания, значительно выраженный болевой синдром, обострение хронических заболеваний, осложнения в течении заболевания, появление признаков, свидетельствующих о прогрессировании заболевания и ухудшении состояния больного, нарушение ритма сердечных сокращений и некоторые другие [4, с. 102-103].

Рассмотрим конкретные сердечно-сосудистые заболевания. В зависимости от вида может меняться метод лечебной физической культуры, а также ее задачи и интенсивность применения.

Наиболее распространенным заболеванием сердца является инфаркт миокарда. Полноценная реабилитация больного после инфаркта миокарда невозможна без лечебной физкультуры, главным принципом которой, при этом, будет являться дозирование физической нагрузки, использование легко переносимых физических упражнений по количеству повторений и интенсивности их выполнения. Существует определенная схема занятий: утром гигиеническая гимнастика или дозированная ходьба, днем лечебная гимнастика, во второй половине дня – дозированная ходьба.

Следующее распространенное заболевание – атеросклероз – заболевание, при котором в стенках сосудов откладываются жироподобные вещества, а затем происходит разрастание соединительной ткани, после откладываются соли кальция. При этом виде заболевания основными задачами лечебной физкультуры становятся: активизация обмена веществ, улучшение регуляции нервной и эндокринной систем и повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Комплекс ЛФК включает в себя следующее: длительные прогулки на свежем воздухе, гимнастические упражнения, плавание, скандинавская ходьба, легкий бег, гребля, спортивные игры. При этом желательна работа на свежем воздухе.

Ишемическая болезнь сердца так же довольно тяжелое заболевание. Это группа заболеваний, связанных с недостаточным снабжением кровью сердечной мышцы, из-за которого уменьшается трофика и питание сердца.

Задачи ЛФК при ишемической болезни сердца: контроль за работой всех элементов кровоснабжения, развитие возможностей сердечно-сосудистой системы, регулирование кровообращения, улучшение эмоционального состояния человека, развитие и поддержание физической работоспособности. Формами лечебной физической культуры, при этом, являются: лечебная гимнастика, размеренная ходьба, физические упражнения в воде, плавание, массаж [6, с. 80-81].

Еще одним видом сердечно-сосудистых является ревматизм. Это системное инфекционно-аллергическое заболевание соединительной ткани с преимущественной локализацией в сердце. Задачи лечебной физической культуры: повышение общего тонуса организма, активация внесердечных факторов кровообращения, развитие толерантности к физическим нагрузкам. Формы лечебных методов должны быть строго дозированными: утренняя гимнастика, дозированные пешеходные прогулки мерным шагом только до 3 км, а также малоподвижные игры.

Необходимо понимать, что перечисленные виды являются только незначительной частью от всех сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако на примере данных болезней можно убедиться в том, что лечебная физическая культура применяется к различным видам и формам заболеваний, а также имеет большое разнообразие методов и упражнений для их лечения и профилактики [5, с. 61].

Таким образом, лечебная физическая культура – эффективный способ лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, который позволяет улучшить здоровье студентов, избежать или восстановить последствия перенесенных заболеваний, обеспечить адаптацию к учебной деятельности и, следовательно, повысить качество подготовки будущих специалистов.

Однако необходимо помнить, что ЛФК эффективна лишь при правильном подходе и следовании ее принципов.

Учитывая все вышесказанное, нами был проведен опрос среди студентов Волгоградского социально-педагогического университета от 18 до 25 лет с целью выяснения значимости ЛФК для студентов, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний. В опросе приняло участие 42 студента. Респондентам было задано 2 вопроса:

1. Практикуете ли Вы занятия лечебной физической культурой?
2. Заметили ли Вы изменения касательно здоровья после занятия ЛФК?

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

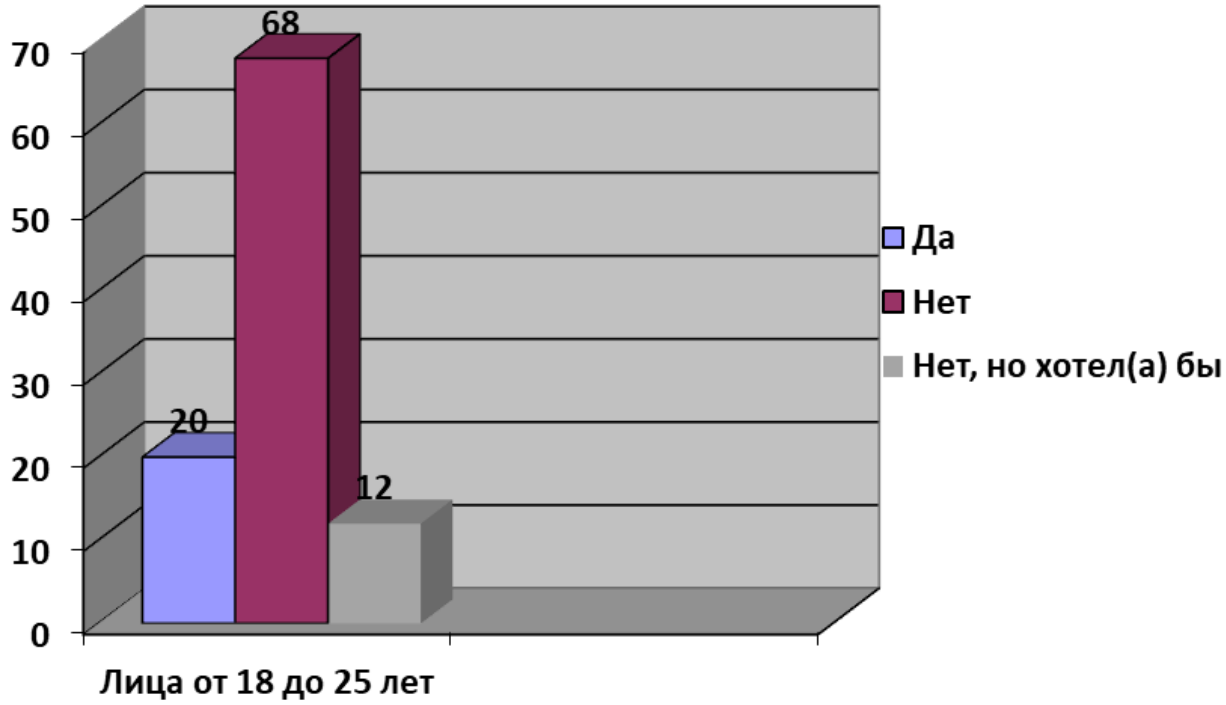

Рис. 1. Практикуете ли Вы занятия лечебной физической культурой?

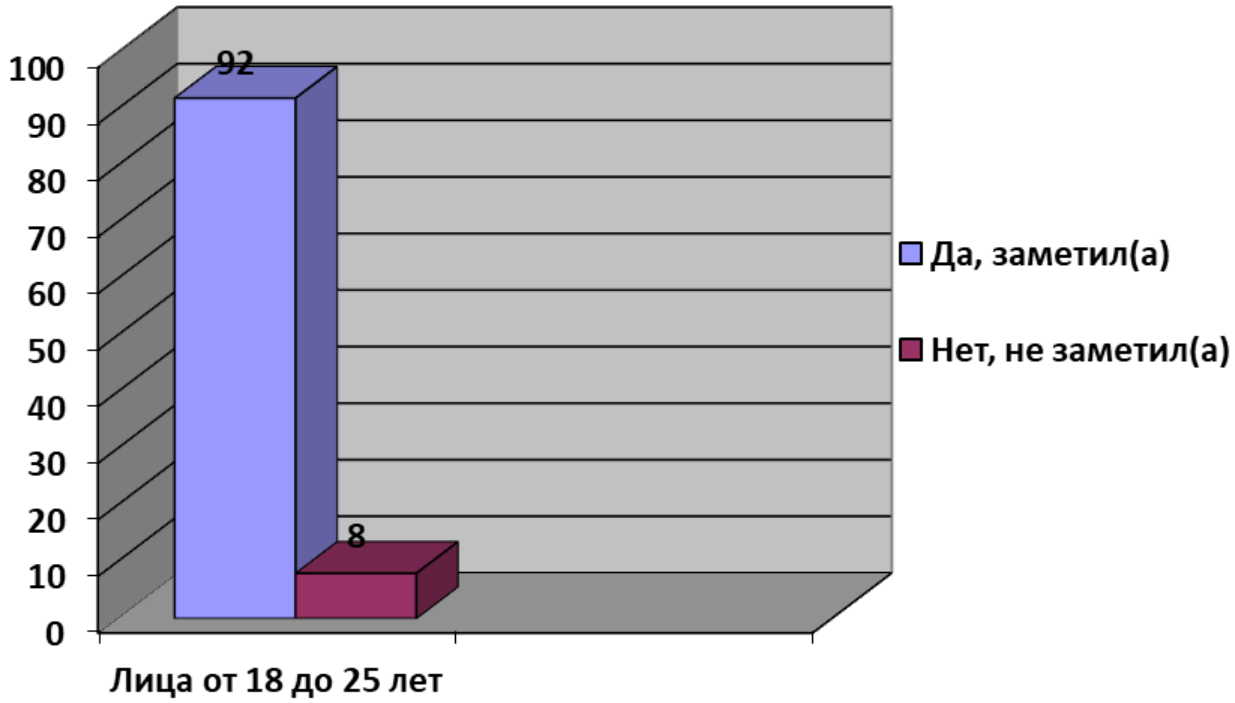

Рис. 2. Заметили ли Вы изменения касательно здоровья после занятия ЛФК?

В результате опроса нами было выявлено, что из всех респондентов лишь 20 % занимались ЛФК при наличии сердечно-сосудистого заболевания, что может говорить о незаинтересованности студентов в своем здоровье или о неполноте знаний об эффективности ЛФК, 12 %, при этом, не практикуют ЛФК, но хотят попробовать. Анализируя результаты можно утверждать, что на данный момент уровень пропаганды лечебной физической культуры недостаточно высок.

Также из 20 % опрошенных 92 % заметили изменения в своем здоровье, что говорит о бесспорной полезности и важности ЛФК. 8% респондентов не заметили в себе изменения.

Таким образом, на данный момент ЛФК не является распространенным явлением среди молодежи, что, конечно же, необходимо исправлять. Лечебная физическая культура должна стать обязательной частью жизни каждого студента, страдающего от того или иного недуга.

Литература

1. Жукова С. Д., Лукьянова Л. М. Лечебная физическая культура как основа занятий физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем. // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 5-11.

2. Захарова А. С. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы у студентов // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ имени В. Г. Шухова, посвященная 300-летию Российской академии наук : материалы конференции (г. Белгород, 30 апреля-20 мая 2021 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова. 2022. С. 347-350.

3. Атаева Г. И. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосу-

дистых заболеваний // Естественно-научные и гуманитарные исследования: теоретические и практические аспекты. 2021. С. 83-85.

4. Сорокина В. А., Брыкина В. А. Лечебная физическая культура при нарушениях сердечного ритма у студентов // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 99-105.

5. Шлемова А. А., Лукьянова Л. М. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 9 (54). С. 58-64.

6. Новоселова А. А. Принципы лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы // E-SCIO. 2022. № 6 (69). С. 277-283.

ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

THE IMPORTANCEL OF SPORTS AND PHYSICAL CULTURE IN THE MODERN WORLD

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
Orel state agrarian university named N. V. Parakhina
Orel, Russia

Прилепский Александр Сергеевич
бакалавр
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Prilepsky Alexander Sergeevich
bachelor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Азаматов Акбархон Ахрор Угли
бакалавр
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Azamatov Akbarkhon Akhror Ugli
bachelor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье приводятся доказательства значения занятий спортом, а также пользы физической культуры и занятий спортом для человеческого организма в современном мире, популярность видов спорта в России. Автор предоставляет информацию о важности и пользе спорта и физической культуры, их влиянии на личность, на умственные способности, а также влияние на работоспособность человека. Приводится информация о некоторых спортивных достижениях наших спортсменов, а также предоставляются сведения о том какие меры принимаются для сохранения популярности занятий спортом и физкультурой для любителей, и важность подготовки профессиональных спортсменов. Приводятся сведения о развитии пропаганды*

занятия спортом, о состязаниях и соревнованиях, которые проводятся в нашей стране, а также перечисляются некоторые популярные виды спорта. Автор материала обращает внимание на то, как важно поддерживать развитие спорта для общества в целом и для человека в частности.

Abstract. *This article provides evidence of the importance of sports, as well as the benefits of physical culture and sports for the human body in the modern world, the popularity of sports in Russia. The author provides information about the importance and benefits of sports and physical culture, their impact on personality, on mental abilities, as well as the impact on human performance. Information is provided about some of the sporting achievements of our athletes, as well as information about what measures are being taken to maintain the popularity of sports and physical education for amateurs, and the importance of training professional athletes. It provides information about the development of sports propaganda, about competitions and competitions that are held in our country, and also lists some popular sports. The author of the material draws attention to how important it is to support the development of sports for society as a whole and for people in particular.*

Ключевые слова: *физическая культура; состязание; спорт; организм; общество.*

Keywords: *physical culture; competition; sport; organism; society.*

Человеческое отношение к спорту самое разнообразное. Он занимает очень важное место в жизни. Одни к занятиям физкультурой относится абсолютно безразлично, а другие знают, что занятия спортом благоприятно сказываются на здоровье. Каждый из них соприкасается со спортом по-разному: кто-то считает занятия физической культурой смыслом жизни, вторые наблюдают за спортом по телевизору.

В современных условиях задачи по формированию ЗОЖ (здоровый образ жизни) и укреплению организма человека является одним из самых важных направлений общественной политики в нашей стране. Также стоит отметить, что в Российской Федерации на данный момент сложилась достаточно сложная ситуация по состоянию здоровья и демографии. Согласно официальным источникам, уровень смертности долгое время остаётся на высоком уровне, и составляет около 700 тысяч человек в год.

Стоит отметить, что физкультура и спорт являются самыми главными и одними из самых действенных методов для увеличения продолжительности жизни, а также для укрепления и сохранения иммунитета и здоровья населения. Данные свойства в настоящее время имеет огромную ценность, так как сейчас наблюдается резкое снижение уровня двигательной активности.

Сейчас в нашей стране начинает снова возникать интерес к занятиям спортом, физической культурой и к здоровому образу жизни. В России возникает новое явление. Оно проявляется в виде финансового интереса в сохранении здоровья как главного элемента защиты материального благополучия.

Занятия физической культурой и спортом помогает улучшить умственную деятельность, завести новых друзей и знакомых, хорошо провести время, а также способствует развитию человеческого организма, что благоприятно сказывается на здоровье. Среди тех, кто активно занимается физкультурой наблюдаются более высокие показатели реакции, выносливости, силы, ловкости, а также они более терпеливы по сравнению с другими людьми. Кроме всего вышеперечисленного

спорт помогает человеку справиться со стрессом. Все это подтверждают ученые, которые установили пользу тренировок [1].

Из-за того, что сейчас технологии стремительно улучшаются люди получили возможность облегчить свою жизнь, что не даёт возможность раскрыть потенциал человеческого тела, который заложила в нас природа. Употребление табака, алкогольных напитков и наркотических средств разрушает организм человека. Физическая культура и спорт помогают людям бороться с курением, наркотической и алкогольной зависимостями, а также считаются заменой пагубным привычкам и способны оградиться от них. Все это показывает значимость физкультуры в нашей жизни, а также ее пользу для здоровья.

Спорт является основанной по конкретным правилам деятельностью, включающей в себя физические и умственные возможности, в которых очень важное место занимает подготовка человека. Однако для того, чтобы повысить уровень физподготовки, необходимо довести до каждого человека ее значимость и пользу для организма и здоровья [2].

Спорт представляет собой основную часть, которая составляет основу физической культуры, и главным направлением которого является соревновательная деятельность и тренировка организма для этого. Это проявляется в тяге людей к новым достижениям, при помощи всех своих физических возможностей, нравственных и психологических качеств личности. Человечество получает возможности для реализации своих стремлений к самосовершенствованию благодаря занятиям физической культурой и спортом, которые также дают возможность продлить срок своей жизни и сохранять свое здоровье как можно дольше, повышая этим качество собственной жизни. Люди, которые профессионально занимаются или занимались спортом уверены, что именно данная деятельность помогла им обрести веру в себя, а также получили необходимые навыки и знания, полезные в повседневной жизни.

Профессиональное занятие физкультурой и спортом требуют от человеческого организма работы на пределе своих возможностей, на что способны здоровые люди. Цель данного направления заключается в победах на соревнованиях и в получении новых максимальных результатов, а также повышения престижа не только определенного вида спорта, но и государства, которое представляет спортсмен.

Досуг в современном мире активно развивается, из-за чего спорт, спортивные состязания, а также наблюдение за их проведением становятся все более популярным среди человечества, для спортсменов все это стало средством существования, профессией. Люди, которые имеют выдающиеся достижения в спорте. Их уважает большая часть населения, они также имеют правительственные награды и получают денежные средства за популяризацию спорта, они вдохновляют других людей заниматься развитием своего организма, для многих являются идеалом к которому нужно стремиться.

В XXI веке болельщики, тренеры, спортсмены, а также судьи стали объединяться в ассоциации, то есть специальные организации целью которых является контроль практически всего, что происходит в современном спорте. Спорт сейчас превратился в источник дохода, а это имеет огромнейшее влияние на то, как проходят спортивные состязания. Правила стали изменяться по требованиям судей, или для того, чтобы

соревнования были более захватывающими.

Спорт в Российской Федерации имеет большую популярность. Спорт пронизывает практически все уровни современного общества. Он оказывает воздействие на жизненный уклад, социальные и национальные отношения, духовные ценности, а также на многое другое. Спорт имеет огромнейший сплочающий эффект. Политические деятели используют его как инструмент, способный объединить общество вокруг определенной идеи. В нашей стране им занимаются и любительски, и профессионально. Физическая культура имеет очень сильную связь с любительским спортом. Однако в России пропаганда и развитие данных направлений недостаточно сильно развиты, что в полной мере соответствовать всем требованиям стремительно развивающегося современного мира. Огромное число детей в нашей стране посещают различные спортивные кружки, секции, принимают участие в разнообразных соревнованиях и состязаниях местного, регионального, всероссийского, а также международного уровня. Например, в России проводятся такие крупные массовые мероприятия, к которым относятся «Кросс наций», «Гонка Героев», «Лед надежды нашей», «Лыжня России2, разнообразные зимние и летние игры, которые являются на соревнованиях и спартакиадах, которые раньше проводились в СССР. Обычно данные соревнования проводят в столицах, региональных и районных центрах. Однако часто забывают детей из дальних маленьких сел и деревень. Стоит помнить, что огромное число спортсменов в СССР были родом именно из таких мест, а именно они занимали призовые места на Олимпийских играх, становились чемпионами СССР, Российской Федерации, Европы, Мира. Поэтому стоит обратить особое внимание на развитие сёл и деревень, где нужно сделать условия необходимые для занятия физкультурой и спортом. Поэтому имеется жизненная необходимость в создании наиболее благоприятной модели управления спортивной деятельностью, которая предельно чётко и ясно согласует и разделит ответственность функции и полномочия между всеми субъектами данного вида деятельности как на всероссийском, так и на уровне регионов нашей страны [3].

Передовые позиции российской спортивной школы подтверждает, то, что наши спортсмены всегда занимают призовые места на таких состязаниях как Олимпийские игры, различные чемпионаты Европы, Мира по разным видам спорта. Одними из самых ярких примеров этого являются: Лидия Скобликова, конькобежный спорт, обладательница 6 золотых олимпийских медалей, Лариса Латынина, спортивная гимнастка, обладательница 9 золотых олимпийских медалей, Людмила Турищева, СССР, спортивная гимнастика, обладательница 4 золотых олимпийских медалей, Виктор Чукарин, спортивная гимнастика, обладатель 7 золотых олимпийских медалей, Дмитрий Билозерчев, спортивная гимнастика, обладатель 3 золотых олимпийских и 8 золотых медалей на чемпионатах мира, Виктор Сидяк, фехтование, обладатель 4 золотых олимпийских медалей. Советские и российские спортсмены во всем мире считаются «звездами» [4].

Россию отличает от других стран то, как переживают за наших спортсменов простые люди на разных состязаниях. Для этой цели создаются различные объединения и ассоциации болельщиков, которые занимаются волонтерской деятельностью на разных соревнованиях, организациями спортивных турниров среди

любителей, а также финансируют и открывают детские и юношеские спортивные школы. Наибольшим интересом среди российских болельщиков пользуются не только индивидуальные, а также командные зимние и летние виды спорта. Например, волейбол, баскетбол, хоккей, теннис, плавание, фехтование, биатлон, лыжные гонки, прыжки с трамплина, легкая и тяжелая атлетика, фигурное катание, синхронно плавание, футбол, художественная гимнастика и многие другие.

Контроль и регулирование, проведение политики повышения популярности спорта среди населения, проведение соревнований и состязаний, создание, управление спортивной инфраструктуры и имущества, подготовку профессиональных спортсменов, а также борьба с допингом в спорте осуществляет Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России) [5].

Литература

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

2. Никитушкин В. Г., Кондрашов Е. Е. Соревнование как способ формирования у школьников интереса к физической культуре // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2019. № 2 (48). С. 82-86

3. Кичигин А. С., Гилленберг Ю. Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Молодой ученый. 2017. № 50 (184). С. 356-357.

4. Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие. Москва : Спорт, 2016. 280 с

5. Калинова А. Е. Формирование здорового образа жизни // EURASIASCIENCE : сборник статей XXXVII международной научно-практической конференции (г. Москва, 15 мая 2021 г.). Москва : Актуальность. РФ, 2021. С. 141-142.

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ

PHYSICAL THERAPY FOR SCOLIOSIS

Ивахненко Даниил Сергеевич
студент
кафедра информатики, математики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ivakhnenko Daniil Sergeevich
student
department of computer science, mathematics and physics
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Головина Наталья Юрьевна
доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Golovina Natalia Yurievna
associate professor
department of physical culture
Volgogradstatesocio-sedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В нашей работе представлены методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста, а также анализ влияния физической активности на психическое состояние ребенка. В статье мы выделяем методы физического воспитания, его преимущества для человека, влияние физической культуры на самореализацию, а также обращаем внимание на задачи физического воспитания. Обозначается важность гигиены, как составляющей физического воспитания. Занятия спортом рассматриваются в разрезе увлекательных для дошкольника гимнастических упражнений, комплекс которых подробно описан в работе, а также описаны правила проведения гимнастики и ее преимущества с учетом особенностей детского организма. Авторами представлено исследование влияния физического воспитания на активность, инициативность, общее психологическое здоровье ребенка и взаимоотношения детей с родителями.*

Abstract. *Our work presents the methodological foundations of physical education of preschool children, as well as an analysis of the impact of physical activity on the mental state of the child. In the article we highlight the methods of physical education, its advantages for a person, the influence of physical culture on self-realization, and also pay attention to the tasks of physical education. The importance of hygiene as a component of physical education is indicated. Sports are considered in the context of gymnastic exercises that are fascinating for a preschooler, the complex of which is described in detail in the work, as well as the rules of gymnastics and its*

advantages are described, taking into account the characteristics of the child's body. The authors present a study of the influence of physical education on activity, initiative, general psychological health of the child and the relationship of children with parents.

Ключевые слова: *физическое воспитание; физическая культура; гимнастика; психологическое состояние ребенка; гигиена.*

Keywords: *physical education; physical culture; gymnastics; the psychological state of the child; hygiene.*

Сколиоз – это искривление позвоночника во фронтальной области. Сколиоз может быть простым, или частичным, с одной боковой дугой искривления, и сложным – при наличии нескольких дуг искривления в разные стороны и, наконец, тотальным, если искривление захватывает весь позвоночник [1]. Проблемы со спиной, в последнее время, проявляются с раннего возраста. Неправильная поза при письме, чтении, просмотре телевизора, работе способствует формированию дефектов осанки. Так же, негативное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение во время сна. Для лечения и профилактики сколиоза широко используют лечебную физическую культуру. Однако для начала необходимо провести ортопедический осмотр. По результатам проведенных обследований определяют следующие характеристики:

- вид сколиотической деформации;
- анатомический тип сколиоза;
- параметры деформации, характеризующие степень искривления позвоночника во фронтальной плоскости;
- состояние ростковой костной зрелости позвоночника как одного из важнейших фоновых факторов прогнозирования естественного развития болезни.

В зависимости от угла кривизны можно выявить степень искривления:

1-я степень – угол искривления позвоночника достигает 10 градусов, может быть связана с врожденной мышечной атрофией, эндокринными нарушениями.

2-я степень – угол искривления позвоночника составляет 11-25 градусов, может возникнуть в раннем периоде, основными симптомами могут быть расположенные на разном расстоянии от позвоночника лопатки, разная высота надплечий и так далее.

3-я степень – заметное искривление позвоночника угол которого составляет 26-50 градусов. Симптомами могут быть скручивание позвоночника, болевой синдром, болезни внутренних органов и т.д.

4-я степень – степень искривления превышает 51 градус, формирует реберный горб, нарушается работа внутренних органов. Причинами могут быть как травмы так и рак позвоночника.

Лечебно-физическая культура является одним из самых эффективных и полезных способов лечения сколиоза, при условии, что ею необходимо заниматься на постоянной основе. Никакие лекарственные аппараты неспособны восстановить осанку. Регулярные занятия могут улучшить физическую форму, увеличить амплитуду движений и сформулировать правильную осанку. С помощью самоконтроля и контроля тренера необходимо сформировать навык правильной осанки.

Оздоровительные воздействия на организм могут решить следующие проблемы:

- восстановление физической формы;
- увеличение эластичности связок;
- усиление мышечных тканей;
- уменьшение боли в спине;
- формирование правильной осанки;
- укрепление каркаса мышц;
- улучшение работы сердца.

Существует ряд противопоказаний, при которых занятия нежелательны:

- повышенная температура тела;
- болевые синдромы;
- сердечная недостаточность;
- злокачественные новообразования.

Главными задачами лечебной физической культуры (ЛФК) являются укрепление ослабленных мышц, повышение их выносливости, создание мышечного корсета, повышение общего тонуса всего организма человека, обучение правильному дыханию, воспитание правильной осанки, воздействие на позвоночник с целью разгрузки и мобилизации [2].

Комплекс упражнений зависит от степени искривления позвоночника, занятия подбираются индивидуально. Этот комплекс может включать в себя функциональные упражнения, которые выполняются самим больным (могут проводиться в облегченной форме), либо пассивные – выполняются с помощью специальных приспособлений. В начальном периоде занятий необходимо выполнять упражнения под строгим контролем специалиста, либо посещать групповые занятия. Специалист оценивает правильность выполнения тех или иных упражнений, оценивает усилия, технику дыхания. Увеличение нагрузок должно быть постепенным, а сами занятия должно состоять из этапов.

Абсолютно любые занятия ЛФК начинаются с разминочного этапа. В основе этого этапа стоит придание эластичности мышцами и правильной постановки дыхания. В разминку входят:

- упражнения для мышц рук;
- упражнения на вытягивание спины;
- ходьба на месте;
- отжимания на коленях;
- приседания.

Вторым этапом является основной. На данном этапе упражнения направлены на коррекцию искривления в одном из отделов позвоночника. Одним из видов упражнения являются «Ножницы». Необходимо поднять ноги под углом 45 градусов и выполнять перекрещивающиеся махи ногами в горизонтальной, а затем вертикальной плоскости. Во время упражнения поясница прижата к полу.

На последнем заключительном этапе снижается нагрузка, восстанавливается ритм дыхания. Обычно на этом этапе выполняются различные упражнения по

растяжке спины.

Отдельно необходимо выделить влияние сколиоза на грудную клетку, которая при искривлении позвоночника, чаще всего деформирована.

Дыхательная гимнастика очень важна во время занятий, она помогает развить грудную клетку и воздействует на весь организм положительным образом:

- приводит в норму функции дыхания;
- восстанавливает сердечный ритм;
- происходит нормализация давления;
- улучшает состояние эндокринной системы;
- стимулирует обмен веществ;
- улучшает усвоение кислорода тканями.

Если степень искривления невысокая, то можно заниматься фитнесом. Он помогает восстановить общее самочувствие, улучшить тонус, силу, гибкость и повысить физические возможности.

Дыхательную гимнастику назначают при абсолютно любой степени искривления позвоночника. Дыхательные занятия помогают восстановить физиологическое положение позвонков, научить принимать правильное положение своего тела. Эффективность же зависит от усердий пациента и частоты занятий. Упражнения выполняют в положении стоя, сидя, лежа.

Одним из разминочных упражнений является вращение плечами:

1. Необходимо принять сидячее положение, расслабить руки.
2. Круговым движением вращать плечами вперед, назад.
3. Начать вращение с меньших кругов, чтобы расслабить мышцы, увеличивать круги по мере расслабления.

Для расслабления стенки грудной клетки может помочь диафрагмальное дыхание:

1. Лечь на спину.
2. Положить одну или обе руки на живот.
3. Необходимо сделать глубокий медленный вдох так, чтобы живот поднялся, а верхняя часть груди оставалась неподвижной.
4. Медленно выдохнуть и аккуратно подтянуться живот к позвоночнику.

Для расширения стенок грудной клетки и для более глубокого вдоха необходимо сделать упражнение «Сжатие лопаток». Для этого нужно:

- Лечь на спину.
- Ладони расположить вдоль туловища.
- Свести лопатки и опустить вниз. Грудь должна выпятиться колесом.
- Сделать вдох через нос и выдохнуть через губы, сложенные в трубочку.

Дабы укрепить диафрагму необходимо проработать быстрое дыхание носом:

- Следует сесть на стул со спинкой.
- Сделать глубокий вдох через нос.
- Быстро вдохнуть носом еще 3 раза.
- Выдохнуть через губы, сложенные в трубочку.
- Сделать перерыв 1-4 секунды и повторить снова.

В детском и подростковом возрасте занятия ЛФК наиболее эффективны и позволяют легче и быстрее вернуть позвоночник в правильное положение. Однако, в зависимости от степени искривления, возможны ограничения в занятиях и нагрузках. Посещать занятия по физической культуре в школе без ограничений возможно только при 1-ой степени. При 2-ой желательно ограничить занятия бегом, а также подвижные игры. При 3-ей ребёнку необходимо заниматься по специальной методике и не посещать физкультурные занятия.

Для того, чтобы усилить восстановительный эффект желательно сочетать лечебные занятия с массажем и плаванием. Массаж влияет на организм следующим образом:

- способствует снятию напряжения;
- придает эластичность мышцам;
- регенерирует ткани;
- улучшает работу суставов.

При сколиозе массаж необходим практически всегда, особенно если присутствует боль. Однако, при воспалениях, психологических расстройствах, повреждениях кожи массаж несет вредный характер и противопоказан.

Во время плавания позвоночник принимает правильное анатомическое положение, мышцы спины расслабляются, вода благоприятно влияет на организм, укрепляет кожу, повышает подвижность грудной клетки и улучшает работу нервной и системы. Для устранения деформации позвоночника наиболее лучшим видом плавания будет брасс. 2-3 раза в неделю могут принести пользу, при этом занятия проходят в оптимальной температуре воды. Также, упражнения в воде сочетаются с дыхательной гимнастикой. Перед плаванием обязательно нужно выполнить разминку.

Для людей, не умеющих плавать, занятия проводятся на мелководье, которые не хуже полноценных упражнений. Они также дают возможность укрепить мышечную ткань и исправить искривление позвоночника. Однако, если стадия деформации 3-я или 4-я, то такие занятия могут усугубить состояние. Для детей занятия следует проводить в присутствии медика, подход должен быть правильным и безопасным.

Подводя итог, можно сказать, что лечебно-физическая культура является продолжительным, эффективным и необходимым способом лечения и профилактики сколиоза. Необходимо с самого раннего возраста следить за осанкой ребенка, и чем раньше будет обнаружено неправильное анатомическое положение, тем быстрее появится возможность решить эту проблему, не прибегая к хирургическим вмешательствам.

Литература

1. Рябенко Е. К. Лечебно-физическая культура при сколиозе // Актуальные исследования. 2022. № 21 (100). С. 140-144.

2. Пястолова Н. Б. Физическая культура при искривлении позвоночника // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4., № 1 С. 123-129.

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AS A DIRECTION OF THEIR PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Еремина Алина Сергеевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremina Alina Sergeevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *Последние исследования показали, что сотрудникам органов внутренних дел все чаще приходиться работать в условиях возросшей физической и психической нагрузки, значительно повысились требования к их выносливости, умению быстро ориентироваться в меняющейся обстановке, находить правильное решение в экстремальной ситуации. Формированию всех этих качеств, умений и навыков способствует физическая подготовка сотрудников. Она оказывает влияние не только на проявление выносливости, силы, быстроты, ловкости, но и совершенствует необходимые психические и личностные качества. Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел (ОВД) связана с выполнением оперативно-служебных задач. Степень сложности таких задач высокая, на практике необходимо оказать сопротивление нападающему, задержать лицо, совершившее правонарушение или преступление, противостоять агрессивным проявлениям лиц, нарушающих общественный порядок.*

Abstract. *Recent studies have shown that law enforcement officers increasingly have to work in conditions of increased physical and mental stress, the requirements for their endurance, the ability to quickly navigate in a changing environment, to find the right solution in an extreme situation have significantly increased. Physical training of employees contributes to the formation of all these qualities, skills and abilities. It affects not only the manifestation of endurance, strength, speed, agility, but also improves the necessary mental and personal qualities. The*

professional activity of the employees of the Department of Internal Affairs is connected with the performance of operational and service tasks. The degree of complexity of such tasks is high, in practice it is necessary to resist an attacker, detain a person who has committed an offense or crime, resist aggressive manifestations of persons violating public order.

Ключевые слова: *сотрудники органов внутренних дел; боевая подготовка; физическая подготовка; физическая подготовленность; курсанты.*

Keywords: *employees of the internal affairs bodies; combat training; physical training; physical fitness; cadets.*

В соответствии с современной образовательной парадигмой процесс обучения в высших учебных организациях состоит в формировании у курсантов понятий и представлений о будущей профессии и специальности, развитии навыков и компетенций разного уровня, способствующих решению профессиональных задач. По такому же принципу построено обучение и в системе образовательных организаций МВД России, однако, учитывая особые требования, предъявляемые к личности сотрудника правоохранительной системы, вопрос о совокупности и содержании компетенций стоит весьма остро – общественная значимость правоохранительной деятельности, а также экстремальные условия осуществления службы требуют от выпускников вуза МВД России сформированности личности на всех ее уровнях, когнитивном, физическом и психологическом, т.е. в процессе образования каждое направление развития должно быть акцентировано и взаимосвязано с остальными.

Важность развития физической составляющей личности курсанта в вузе МВД России обусловлена его будущей профессиональной деятельностью, в частности, обеспечением правопорядка, защитой прав и свобод человека и гражданина, пресечением нарушений закона. Очевидно, что без необходимой физической подготовки осуществление данной деятельности становится крайне затруднительным и даже невозможным. Важность физической подготовки подтверждается эмпирическими исследованиями эффективного проведения операций по противодействию преступности. Так, положительное решение поставленных перед личным составом задач напрямую зависит от уровня развития их физических качеств, уровня тактико-специальной подготовки, навыков применения боевых приемов борьбы, развитости физических показателей, при этом, уровень владения оружием в данном контексте становится дополнением, но не заменой способности решить поставленную задачу.

Одновременно с этим оценка физической подготовленности курсантов на разных этапах обучения выявляет ее недостаточность на фоне невозможности увеличить количество академических часов по физической подготовке, либо создать специальные группы для углубленных занятий. Одновременно, с этим оценка физической подготовки курсантов на разных этапах обучения выявляет недостаточность их физической подготовленности, отсутствие необходимого уровня сформированности навыков и умений, что может негативно сказаться на их будущей деятельности. Это напрямую свидетельствует о не сформированности профессиональных компетенций у выпускников вузов МВД России. Вполне обоснованно выдвигается гипотеза, что систематические занятия физической культурой и спортом будут способствовать не только общей физической подготовке курсантов, но и формированию у них профессиональных навыков реагирования в сложных конфликтных ситуациях, оперативной

реакции и проявления необходимых эффективно усвоенных приемов противодействия, а в целом адекватного и результативного поведения в сложной непредсказуемой обстановке. Поскольку физическая подготовка оказывает влияние не только на физический, но и на когнитивный и эмоционально-чувственный уровень личности курсанта, в конечном итоге, создаются условия для формирования целостной профессионально компетентностной личности.

Постановка задач и определение методов их решения, планирование деятельности, обсуждение тактических приемов, все это развивает в курсантах терпение, волевые качества, мышечную память, настойчивость и упорство, дух соревнования и братства. Одновременно с этим на занятиях физической подготовки возникают сложности и совершаются ошибки, препятствующие эффективному решению поставленной задачи и требующие глубокого разбора и анализа, что в конечном итоге приводит к более эффективному пониманию работы тела, механики движений, физики взаимодействия и других аспектов боевого контакта. Обсуждение и преодоление ошибок приводит к более активной включенности в процесс физического развития и совершенствования подготовки, формированию понимания трудностей и способов их разрешения, а также системному развитию личности курсанта.

Сказанное подтверждает исключительную важность не просто развития профессиональных компетенций курсантов образовательных организаций МВД России, но и активного включения в этот процесс физической подготовки, обеспечивающей в рамках тренировочного процесса формирования необходимых навыков и компетенций, а также активизирующей деятельность всех систем организма курсантов, способствующей всестороннему развитию будущих профессионалов, ориентированных на осознанное применение при решении оперативных задач знаний, умений и навыков.

Отметим, что все дисциплины в образовательном цикле вузов МВД России направлены на формирование общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК), профессиональных (ПК) и профессионально-специализированных (ПСК) компетенций, при этом для формирования специалиста, способного самостоятельно решать профессиональные задачи, быть результативным и эффективным, все эти компетенции должны применяться в комплексе.

В отличие от других вузов, физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России обладает особой спецификой, которая заключается в четком ведомственном регулировании тренировочного процесса. Поэтому физическую подготовку органов внутренних дел регулирует система специальных ведомственных документов, среди которых основным является Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации [1, с. 165]. Системный подход, выраженный в одновременной и параллельной воспитательной, теоретической и физической подготовке курсантов позволяет реализовать в конечном итоге всестороннее развитие профессионала, имеющего не только теоретические знания и морально-нравственные установки, но и способного успешно решать оперативно-служебные и служебно-боевые задачи, умело применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, а также поддерживать высокую работоспособность в ходе несения правоохранительной службы. Физическая подготовка,

будучи элементом, профессионально развитой личности сотрудника ОВД, позволяет ему развивать и поддерживать профессионально важные физические качества на должном уровне.

Физическую подготовленность можно рассматривать как совокупность (в результате обучения и воспитания) двигательных способностей и морфофункциональных свойств организма, определенную степень развитости ряда физических качеств. Такими базовыми физическими качествами являются выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость, и поскольку данные качества являются основными, по уровню их развитости можно оценить результат физической подготовки как учебно-воспитательного процесса. Таким образом, уровень физической подготовленности является результатом физической подготовки человека. Научно-методическая литература, физическую подготовку дифференцирует на общую, специальную и профессионально-прикладную.

Аналогичный подход сформирован в сфере физической подготовки в органах Министерства внутренних дел (МВД) России. Так, в федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) по направлению подготовки (специальности) – 031001 Правоохранительная деятельность устанавливаются требования к наличию общефизической и профессионально-прикладной физической подготовки. Согласно этому требованию, будущие офицеры полиции в области физической культуры должны освоить ряд общекультурных компетенций. Так, в ходе подготовки курсанты должны развить в себе способность организовать свою жизнь согласно социально-значимым представлениям о здоровом образе жизни, повышать адаптационные резервы организма и укреплять здоровье, применяя соответствующие методы физического воспитания, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности.

Физическая культура с точки зрения общего подхода является важным направлением развития личности, наряду с развитием умственным (интеллектуальным) и духовным. Триада указанных направлений развития позволяет сформировать уравновешенную всесторонне развитую личность, способную функционировать в обществе, взаимодействовать с другими его членами. Физическая культура представляет собой целенаправленную деятельность отдельно взятой личности и сферу деятельности всего общества. Физическая культура может рассматриваться как организованный процесс, а также конкретный результат в виде физической подготовленности организма, возможности переносить определенные нагрузки. Физическая культура для человека является способом усовершенствовать свое тело, укрепить здоровье, усовершенствовать внешний физический вид.

Физическая подготовка в рамках физической культуры как направление профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел направлена на формирование личности, способной противостоять преступным посягательствам, обеспечивать защиту и охрану прав и свобод граждан, а также обеспечивать функциональную сохранность собственного физического состояния. Физическая культура посредством специально разработанных методов и приемов позволяет целенаправленно воздействовать на конкретные свойства и качества личности в физическом аспекте.

При этом генетически заложенные в организм человека определенные характеристики могут быть развиты и усовершенствованы посредством методов, применяемых в физической культуре. Новые свойства и качества организма благоприятным образом отражаются на его функциональности, жизнеспособности и эффективности в профессиональной деятельности. Положительное влияние физической культуры не останавливается на физическом совершенствовании, так, посредством данной деятельности может происходить социализация личности (в рамках организации совместных тренировок, игр, соревнований и так далее), то есть развитие ее интеллектуальных и эмоциональных качеств. В результате можно заключить, что физическая культура благотворно влияет на все аспекты личности, а не только на ее физические свойства [2, с. 30]. Результатом целенаправленных занятий физической культурой являются усовершенствованные свойства организма (выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость), достижения в том виде спорта, на который натренирован организм, повышение жизнестойкости как физической, так и эмоциональной, успехи в профессиональной деятельности. Физическая культура оказывает положительное влияние не только на личность, но и все общество в целом. Это отражается на системе образования и воспитания на всех его уровнях, на повышении качества жизни членов общества, их разностороннем развитии. Привлечение к занятию физической культурой способствует сокращению преступности среди молодежи, сокращению затрат на медицинское обслуживание, росту интереса к спортивным достижениям и так далее [3, с. 527].

Структурные и содержательные элементы физической культуры можно сгруппировать следующим образом:

1) занятия физической культурой предполагают определенные виды физической активности, подобранные таким образом, чтобы развивать определенные свойства и качества человеческого организма. Научные изыскания в данной области позволяют сформировать виды упражнения, подобрать методики их выполнения и специальные инструменты, чтобы занятия физической культурой происходили максимально эффективно;

2) результатом целенаправленных занятий являются физико-химические и морфологические изменения организма, которые выражаются в развитии таких свойств как сила, ловкость, скорость, гибкость. Однако развитие физических качеств отражается не только на материальном аспекте жизни человека, поскольку физико-химические процессы изменяют и его эмоциональное состояние (другими словами, физическая активность может избавить человека от депрессии);

3) для организации и проведения занятий физической культурой необходимо создание специальных условий материального (площадки, снаряды и так далее) и нематериального (научные разработки, методики и так далее) характера. Организация физической культуры на уровне личности и на уровне всего общества различается масштабом, затрачиваемыми ресурсами и материально-технической базой [4, с. 10].

Учитывая содержание нормативных документов, регулирующих процесс физической подготовки курсантов, она условно может быть подразделена на общую физическую подготовку, развивающую личностные качества курсантов и специальную

(профессионально-прикладную) физическую подготовку, направленную на формирование и отработку специальных навыков и умений. Для каждого направления физической подготовки, как правило, разрабатывается тренировочный процесс, включающий теоретические знания, систему упражнений и способов отработки навыка, в том числе, в условиях максимально приближенных к реальным.

Профессиональные компетенции, которые должен освоить курсант включают, прежде всего, способность пресекать в реальных условиях неправомерные действия граждан, осуществлять задержание и сопровождение нарушителей, использовать табельное оружие и специальные средства в оговоренных ситуациях и в рамках закона, решать поставленные задачи в чрезвычайных условиях и обстоятельствах, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач.

Таким образом, обучение в образовательной организации МВД России построено с учетом современной образовательной парадигмы, ориентированной на формирование компетенций выпускников, отвечающих потребностям будущей профессиональной деятельности и направленных на передачу знаний, развитие умений и усвоение необходимых навыков.

Совокупность развиваемых у курсантов вузов МВД России компетенций определяется спецификой и сложностью будущей правоохранительной деятельности, требующей не только приложения умственных и душевных усилий, но также физических, обеспечивающих решение сложных задач в критических и чрезвычайных условиях. Именно поэтому в образовательных организациях системы МВД физическая подготовка рассматривается как неотъемлемый составной элемент профессиональной подготовки будущих сотрудников и формирования у них профессиональной компетенции. Задача физической подготовки не только развить у курсантов необходимые физические качества (выносливость, силу, скорость, гибкость и ловкость), но и сформировать у них навык адекватного и правомерного применения физической силы, боевых приемов, оружия и специальных средств, а также обеспечить стойкость и выносливость при выполнении оперативных заданий в процессе службы, поскольку все это достигается средствами именно физической подготовки в процессе обучения [5, с. 106].

В ходе занятий по физической подготовке:

– повышается устойчивость всех систем организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и влиянию окружающей среды;

– воспитывается психическая устойчивость, уверенность в собственных силах, целеустремленность, смелость и решительность, инициативность и находчивость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание;

– формируется готовность сотрудников органов внутренних дел переносить экстремальные физические и психические нагрузки в период подготовки и ведения профессиональной деятельности.

Таким образом, физическая подготовка является важным направлением как общей, так и специальной подготовки курсантов системы образовательных организаций МВД России. Занятия по физической подготовке, будучи направленными на освоение общих и специальных двигательных навыков и умений, развитие

физических качеств организма, повышение тренированности способствуют формированию не только физических, но и психических качеств личности, что напрямую определяет эффективность ее профессиональной деятельности.

Литература

1. Броев А. Х. Особенности физической подготовки сотрудников полиции в рамках первоначального обучения // Успехи современной науки. 2016. Т. 1. № 9. С. 30-33.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. Москва, 2003. 532 с.

3. Булатецкий С.В. Системный анализ процесса адаптации к обучению курсантов образовательного учреждения МВД России: автореф. дис. … канд. мед. наук. Рязань, 2001. 52 с.

4. Кодзоков А. Х. Актуальные вопросы организации физической подготовки в вузах МВД России // Педагогические науки. 2018. № 8. С. 8-10.

5. Рабазанов С. И. Воспитание морально-волевых качеств личности посредством физической культуры и спорта // Вестник Рязанского филиала Московского университета МВД России. 2012. № 6. С. 104-110.

УДК 796.8

МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

METHODOLOGY FOR ASSESSING THE LEVEL OF FORMATION OF SKILLS AND ABILITIES OF MOTOR ACTIONS ON COMBAT FIGHTING TECHNIQUES IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Якушев Эдуард Вадимович
старший преподаватель
кафедра «Физическая подготовка»
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Yakushev Eduard Vadimovich
senior lecturer
department of «Physical training»
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Кугно Эдуард Эдуардович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура и спорт»
Иркутский государственный аграрный университет имени А. А. Ежевского
г. Иркутск, Россия
Kugno Eduard Eduardovich
Ph. D., associate professor
department of «Physical culture and sport»
Irkutsk state agrarian university named after A. A. Yezhevsky
Irkutsk, Russia

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

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема, связанная с формированием наиболее эффективных боевых приемов борьбы в служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Проведен анализ методических и научных источников с целью выявления эффективных приемов борьбы для сотрудников органов внутрен-*

них дел на основании нормативно-правовых актов и требований наставлений по физической подготовке. Для рассмотрения, выбора и определения приемов рассматривались виды единоборств, которые составляют основу раздела «Боевые приемы борьбы» и включены в служебно-прикладные виды спорта в системе правоохранительных органов: борьба самбо, дзюдо, рукопашный бой. Эффективность определялась по разработанной методике оценивания, при которой большое значение уделялось прикладной направленности приемов борьбы и частота их применение сотрудниками правоохранительных органов при решении оперативно-служебных задач в профессиональной деятельности.

Abstract. *The article raises an urgent problem related to the formation of the most effective fighting techniques in the official activities of law enforcement officers. The analysis of methodological and scientific sources was carried out in order to identify effective methods of struggle for employees of internal affairs bodies on the basis of normative legal acts and requirements of physical training manuals. For consideration, selection and determination of techniques, the types of martial arts that form the basis of the section "Fighting techniques of wrestling" and are included in service-applied sports in the system of law enforcement agencies were considered: sambo wrestling, judo, hand-to-hand combat. The effectiveness was determined according to the developed evaluation methodology, in which great importance was paid to the applied orientation of fighting techniques and the frequency of their use by law enforcement officers in solving operational and service tasks in professional activities.*

Ключевые слова: *боевые приемы борьбы; сотрудник правоохранительных органов; курсанты и слушатели; оперативно-служебные задачи; профессиональная деятельность; методика оценивания; технико-тактическая подготовка.*

Keywords: *combat fighting techniques; law enforcement officer; cadets and trainees; operational and service tasks; professional activity; assessment methodology; technical and tactical training.*

Боевые приемы борьбы являются неотъемлемой частью специальной профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, которая в большей своей части соприкасается с такими единоборствами как борьба самбо, дзюдо и рукопашный бой. Поэтому для более качественного формирования и совершенствования умений и навыков двигательных действий в этих видах единоборств у курсантов, слушателей и сотрудников правопорядка разработано немало научной, методической, учебной литературы, а также проведено множество практических исследований в этом направлении [2, с. 362; 4, с. 108]. Данное пристальное внимание к этому вызвано тем, что в отличие от спортсменов курсанты, слушатели и молодые сотрудники ОВД должны овладеть приемами борьбы за очень короткий промежуток времени в отличие от спортсменов данных видов спорта. В связи с этим, чтобы определить наиболее эффективные приемы борьбы из данных видов единоборств, которые часто применяются при решении оперативно-служебных задач, необходимо провести объективное их оценивание в различных типичных, нестандартных и экстремальных ситуациях служебной деятельности. При этом рекомендуется внимательно учитывать уровень и степень подготовленности абитуриентов, поступающих в специальные образовательные организации правоохранительного профиля.

Во время анализа научно литературы и источников было замечено, что преподаватели, тренеры и инструкторы по различным видам единоборств обращают особое

внимание на установление связи нормативных требований с нормативно-правовой базой физического воспитания. Примерно та же ситуация просматривается и при оценки уровня специальной подготовленности сотрудников иностранных спецслужб [3, с. 363], где включение в нормативные требования системы стимулов, позволяющие добиваться высоких показателей во время контрольных, учебных поединков и при моделировании различных ситуаций служебной деятельности, как в рукопашном поединке, так и в базовых разделах различных форм физической подготовки [6, с. 114; 8, с. 196]. Это позволило выявить, что во многих образовательных организациях МВД России проверка базового раздела специальной физической подготовки осуществляется [5, с. 57]:

- в период сдачи абитуриентами вступительных экзаменов;
- в процессе обучения, после изучения комплекса боевых приемов борьбы, рукопашного боя, или программной классификационной группы бросков, болевых приемов и так далее;
- по окончании каждого учебного семестра;
- при инспектировании образовательной организации;
- в ходе выпускных, классификационных экзаменов.

С целью оптимизации процесса подготовки курсантов и слушателей по боевым приемам борьбы в образовательных организациях силовых ведомств, а также для определения качества владения обучающимися технико-тактическими действиями была разработана экспериментальная методика проверки и оценки навыков противоборства с правонарушителями [1, с. 104].

Оценка технико-тактических действий боевых приемов борьбы в зависимости от системы задач подразделялась на три типа:

- I тип: решение задач в максимально определенных условиях: демонстрация технико-тактических действий без сопротивления партнера;
- II тип: решение задач, с частично определенными условиями: демонстрация технико-тактических действий по разработанным зачетным билетам и правилам рукопашного боя (1 тур);
- III тип: решение задач в максимально неопределённых условиях: участие в классификационных соревнованиях по различным системам самозащиты, самбо, дзюдо, рукопашного боя.

Оценка эффективности разработанной экспериментальной методики подготовки слушателей и курсантов осуществлялась комплексно. Умение решать ими задачи I и II типов проверялось путём демонстрации защитно-контратакующей техники при моделировании действий и противодействий:

- ударов руками и ногами;
- бросков ногами, туловищем, захватом ног руками;
- болевых приемов на суставы рук, ног, удушающих;
- от ударов подручными средствами: ножом, палкой и другие;
- при угрозе огнестрельным оружием (пистолет).

Оценка технических действий определялась по 10-балльной шкале. За каждую погрешность при выполнении технических, либо защитно-контратакующих действий

в соответствии с классификацией ошибок вычитались баллы: за грубую ошибку снималось 3 балла, за среднюю – 2 балла, за мелкую – 0,5 балла [1].

Качество выполнения технико-тактических действий рукопашного боя оценивалось:

- «отлично» – с выставлением от 8,5 до 10 баллов;
- «хорошо» – с выставлением от 7,0 до 8,4 балла (за исключением случая совершения курсантом «грубой ошибки»);
- «удовлетворительно» – с выставлением от 5,5 до 6,9 балла;
- «неудовлетворительно» – с выставлением от 5,4 балла и ниже.

Умение решать слушателями и курсантами задач III типа проверялось путем организации спаррингов и контрольных соревновательных поединков по действующим всероссийским правилам соревнований по рукопашному бою [7, с. 210]. Каждый курсант обязан был участвовать в трех поединках. Оценка осуществлялась по системе специально разработанных показателей:

Показатели техники нападения.

1. Общее количество попыток проведения приемов в соревнованиях (N).

$$N=n_1+n_2+n_3\ldots n_n,$$

где N – количество удачно проведенных приемов во время поединка; n_1-n_n – количество попыток проведения отдельных приемов.

2. Активность – среднее количество попыток проведения приемов в единицу времени (за схватку или минуту) (А).

$$А_{Н}=\frac{N}{m} \text{ или } А_{Н}\frac{N}{t}, \text{ где}$$

m – количество схваток; t – общее время в минутах, затраченное борцом на проведение схваток в соревнованиях.

3. Показатель отношения попыток проведения приемов в одну сторону к попыткам проведения приемов в другую сторону.

$$P=\frac{\sum np}{\sum л}*100\%$$

4. Показатель технического разнообразия ($М_Н$). Подсчитывалось количество классификационных групп приемов [13].

$$М_Н=N_1+N_2+N_3+\ldots N_n$$

5. Показатель эффективного разнообразия нападения – ($М_{ЭН}$) – подсчитывался по количеству приемов из различных классификационных групп, успешно выполненных борцом в соревнованиях (т.е. за что борец получил оценки).

$$М_{ЭН}= N_2+N_4+N_1=3;$$
$$М_{ЭН}= N_2+N_4+N_4+N_2=2$$

6. Показатель эффективности нападения (ЭН) подсчитывался по формуле [3, с. 13]:

$$Э_{н}=\frac{N_1}{N}*100\% \text{, где}$$

N – общее количество попыток проведения приемов; N_1 – количество удачно проведенных приемов (т.е. получивших оценки).

Показатели техники защиты.

1. Показатель результативности техники защиты ($М_З$) рассчитывался по такой же формуле, что и результативность нападения противника.

2. Показатель эффективного разнообразия защиты ($М_{ЭЗ}$) определялся подсчетом количества приемов из различных классификационных групп, выполняемых противником и получившим за них оценки.

3. Показатель технического разнообразия защиты ($М_З$) подсчитывался из расчета количества классификационных групп приемов, выполняемых противником.

4. Активность защиты – среднее количество попыток проведения приемов защиты в единицу времени (за схватку или минуту) – ($А_З$).

$$А_З=\frac{N}{m} \text{ или } А_З\frac{N}{t}, \text{ где}$$

m – количество схваток; t – общее время в минутах, затраченное борцом на проведение схваток в соревнованиях; N – количество попыток проведения защит в соревнованиях.

5. Показатель стиля борьбы (S).

$$S = \frac{Ан}{Аз}, \text{ где}$$

Если S>1, то атакующий стиль борьбы, если S<1 – защитный.

Сравнительные данные показателей технико-тактической подготовленности абитуриентов, курсантов, высококвалифицированных спортсменов обобщались в форме таблицы 1.

В ходе апробации экспериментальной методики проверки и оценки уровня владения навыками рукопашного боя было выявлено, что у курсантов, сформировался осознанный подход к совершенствованию приемов борьбы, ударов, приемов задержания и так далее, более глубокое понимание структурных особенностей защитно-контратакующих и других технико-тактических действий рукопашного боя. Отмечалось достоверное улучшение качества владения техникой рукопашного боя и повышения уровня специальной физической подготовленности.

Таблица 1

Показатели технико-тактической подготовленности курсантов контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента

Факторы профессионального стресса	Влияние стресса на профессиональную деятельность	Вторичные последствия профессионального стресса
- ролевая перегрузка - ролевая недостаточность - двусмысленность роли - ролевой конфликт - неудовлетворенность службой	- упадок продуктивности - нарушение дисциплины - конфликты с коллегами по службе - раздражительность - нервные срывы	- синдром эмоционального выгорания - психосоматические заболевания - посттравматические стрессовые расстройства

Вывод: Таким образом, применение разработанной экспериментальной методики оценки эффективности подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России по боевым приемам борьбы позволило выявить их способность успешно решать различные оперативно-служебные задачи (I; II; III типов), на всех этапах становления технико-тактических умений и навыков двигательных действий [7; С. 11].

Литература

1. Ворожейкин А. В. Роль и место тактики рукопашного боя в структуре подготовки инструкторов по рукопашному бою силовых структур // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2017. № 2 (48). С. 102-105.

2. Грушко В. М., Струганов С. М. Анализ системы единоборств и рукопашного боя, используемые сотрудниками силовых ведомств России и зарубежных стран // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2019. № 2 (2). С. 361-365.

3. Емельянов В. Ю., Чайников А. П. Анализ технико-тактической подготовленности участников чемпионата России по дзюдо среди инвалидов по слуху // Адаптивная физическая культура. 2017. № 3 (71). С. 13-14.

4. Кельдасов Т. Д., Трофимов Д. Н. Анализ проведения соревнований по рукопашному бою по версии Федерации рукопашного боя правоохранительных органов России // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. 2010. № 4 (55). С. 105-111.

5. Кугно Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 55-60.

6. Панова О. С., Струганов С. М. Совершенствование боевых приемов борьбы сотрудников ГИБДД в рамках занятий по профессиональной служебной и физической подготовке // Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : сборник научных статей. Волгоград : Волгоградская академия МВД России 2021. Т. 3. С. 112-115.

7. Струганов С. М., Гаврилов Д. А. Армейский рукопашный бой как средство повышения физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (г. Ростов-на-Дону, 25 марта 2022 г.). Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт МВД России, 2022. С. 207-211.

8. Струганов С. М., Никитина К. В., Струганов В. С. Роль организации факультативных занятий по армейскому рукопашному бою в органах внутренних дел и ведомственных образовательных организациях МВД России // Актуальные вопросы развития рукопашного боя: проблемы, пути решения, перспективы : сборник статей. Москва : Московский университет МВД России им. В. Я. Кикотя, 2021. С. 194-198.

9. Учет стереотипа служебного поведения при подготовке сотрудников правоохранительных органов к рукопашному бою / Д. Е. Коновалов [и др.] // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. 2019. № 3. С. 115-122.

УДК 796:378:379.8

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ПРИКЛАДНАЯ МАТЕМАТИКА И ИНФОРМАТИКА»

COMPARATIVE ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL STATE OF STUDENTS STUDYING IN THE AREAS OF TRAINING «PHYSICAL CULTURE» AND «APPLIED MATHEMATICS AND COMPUTER SCIENCE»

Сысоева Лидия Алексеевна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Анатомия, физиология, гигиена и экология человека»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Sysoeva Lidiya Alekseevna
Ph. D., associate professor
department of «Anatomy, physiology, hygiene and ecology of man»
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Ляхова Ольга Леонидовна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Анатомия, физиология, гигиена и экология человека»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Lyakhova Olga Leonidovna
Ph. D., associate professor
department of «Anatomy, physiology, hygiene and ecology of man»
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мезенцева Ольга Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра «Анатомия, физиология, гигиена и экология человека»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Mezentseva Olga Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of «Anatomy, physiology, hygiene and ecology of man»
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *С помощью комплекса методов, включающих определение гемодинамических показателей и анализ вариабельности сердечного ритма по Р. М. Баевскому, изучено функциональное состояние студентов-физкультурников и студентов-математиков. Заметных различий между группами студентов не выявлено. Функциональное*

состояние оценивалось как донозологическое, которое отличается наличием резервов системы кровообращения и может быть скорректировано с помощью средств физической культуры. С помощью многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность» установлено, что студенты-математики, имеющие высокий уровень адаптивности отличались наиболее неблагоприятным сочетанием гемодинамических показателей и показателей систем регуляции сердечной деятельности, что проявлялось достоверно более высокими значениями систолического давления, частоты сердечных сокращений и показателя активности систем регуляции, отражающих перенапряжение регуляторных механизмов сердечной деятельности. Среди студентов-физкультурников с высоким уровнем адаптивности регистрировались значения, которые в соответствии с классификацией Всемирной организации здоровья (ВОЗ), оценивались как гипертония I степени, что необходимо учитывать при планировании учебных и тренировочных нагрузок.

Abstract. *With the help of a set of methods, including the determination of hemodynamic parameters and the analysis of heart rate variability according to R.M. Baevsky, the functional state of physical education students and mathematics students was studied. There were no noticeable differences between the groups of students. The functional state is assessed as prenosological, differs in the presence of reserves of the circulatory system and can be corrected with the help of physical culture. With the help of a multilevel personality questionnaire (MLO) "Adaptivity", it was found that mathematics students with a high level of adaptability were distinguished by the most unfavorable combination of hemodynamic parameters and indicators of cardiac regulation systems, which was manifested by significantly higher values of systolic pressure, heart rate and activity index of regulatory systems reflecting the overstrain of regulatory mechanisms of cardiac activity. Among physical education students with a high level of adaptability, values were recorded that, according to the WHO classification, were assessed as grade I hypertension, which must be taken into account when planning training and training loads.*

Ключевые слова: *студенты; функциональное состояние; донозологическое состояние; гемодинамические показатели; сердечный ритм; физическая культура.*

Keywords: *students; functional state; prenosological state; hemodynamic parameters; heart rate; physical culture.*

Современный этап развития системы высшего образования характеризуется внедрением в учебный процесс новых технологий, предполагающих увеличение объема и темпа усвоения информации, что предъявляет высокие требования к состоянию здоровья и адаптивным возможностям студентов. Между тем, данные многих исследований свидетельствуют о неуклонной тенденции к ухудшению состояния здоровья и росту заболеваемости у обучающихся в вузе [4, 5, 6]. Одновременно на примере сравнения уровня здоровья у студентов общей медицинской группы (ОМГ), специальной медицинской группы (СМГ) и студентов факультета физической культуры показано, что организованная двигательная активность в виде занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также дополнительные занятия у студентов-физкультурников не приводят к достижению высоких уровней здоровья [7].

К числу причин подобного явления следует отнести недостаточный учет функционального состояния организма студентов и их индивидуальных особенностей, а также характера учебной деятельности. Кроме того, как показали исследования И. Н. Шлык при оценке переносимости физической нагрузки, тренеры, препо-

даватели и врачи учитывают частоту сердечных сокращений (ЧСС), не принимая во внимание данные о том, что одна и та величина ЧСС может скрывать разную степень напряжения регуляции сердечной деятельности [8].

В настоящей работе представлены результаты оценки функционального состояния организма студентов, отличающихся объемом и интенсивностью умственных нагрузок и уровнем адаптивности. В обследовании приняли участие 42 студента Орловского государственного университет имени И. С. Тургенева, из которых 26 человек – студенты, обучающиеся по направлению «Физическая культура» и 16 человек – студенты, обучающиеся по направлению «Прикладная математика и информатика».

Оценку функционального состояния проводили по гемодинамическим показателям, индексу Робинсона и показателям вегетативной регуляции сердечной деятельности, определяемым при помощи методики анализа вариабельности сердечного ритма по М. Р. Баевскому [2]. Выбор указанных показателей обусловлен тем, что они являются наиболее чувствительными индикаторами различных функциональных состояний, которые характеризуются еще не как заболевание, но и не норма (здоровье). При этом, сохраняются функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, но имеется напряжение механизмов регуляции, что может служить основой для перехода к патологическому состоянию.

Результаты оценки гемодинамических показателей студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика гемодинамических показателей студентов с учетом направления подготовки

Показатели	Прикладная математика и информатика	Физическая культура
ЧСС, уд/мин	79,3 ± 3,8	73,6 ± 2,31
САД, мм.рт.ст.	120,0 ± 3,3	133,3 ± 2,9*
ДАД, м.рт.ст.	71,3 ± 3,1	71,7 ± 1,7
ДП, усл.ед.	95,5 ± 5,7	98,3 ± 4,1

Как видно, средние значения ЧСС независимо от направления подготовки находятся в пределах нормы и не превышают 80 уд/мин. При этом у студентов-математиков значения ЧСС приближаются к верхней границе нормы. Средние значения систолического артериального давления (САД) у студентов-физкультурников согласно классификации ВОЗ соответствуют оценке повышенное нормальное и достоверно превышают значения САД у студентов-математиков, у которых средние значения САД оцениваются как нормальное систолическое давление. При этом, как показали результаты анализа процентного распределения обследуемых, среди физкультурников доля студентов с оптимальными значениями САД не превышает 16

%, тогда как среди студентов-математиков она достигает 64 %. Значения САД, оцениваемые как гипертония I степени, выявляются у студентов-физкультурников в 5 раз чаще, чем среди студентов-математиков (38 % против 7 % соответственно).

Дополнительную информацию о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и ее резервах дает индекс Робинсона или двойное произведение (ДП), который косвенно отражает потребление кислорода сердечной мышцей. Чем ниже ДП в состоянии покоя, тем выше максимальные аэробные резервные возможности сердца [1]. Как видно, средние значения ДП достоверно не отличаются между группами студентов и соответствуют удовлетворительной оценке функциональных резервов системы кровообращения.

Как было отмечено выше, для оценки показателей вегетативной регуляции использовалась метод Р. М. Баевского, основанный на анализе вариабельности сердечного ритма, который проводился с помощью аппаратно-программного комплекса «Варикард». Состояние вегетативной регуляции студентов оценивали по параметрам: коэффициент вариации (CV), индекс централизации (IS), а также показатель активности регуляторных систем (ПАРС – IRSA).

Сравнительная характеристика средних значений показателей вегетативной регуляции студентов в зависимости от направления подготовки представлена в таблице 2.

Таблица 2

Сравнительная характеристика показателей вегетативной регуляции студентов с учетом направления подготовки

Показатели	Прикладная математика и информатика	Физическая культура	Нормативные значения
Коэффициент вариации (CV), %	20,1 ± 3,8	12,6 ± 1,8*	3-12
Индекс централизации (IS), усл.ед.	1,8 ± 0,4	2,1 ± 0,3	2-8
ПАРС(IRSA), балл	5,5 ± 0,4	5,8 ± 0,4	1-10

Как видно из таблицы, средние значения коэффициента вариации (CV) и индекса централизации (IS), у студентов-физкультурников находятся соответственно у верхней границы и нижней границ нормативных значений и позволяют говорить о более выраженном преобладании автономного контура регуляции на деятельность сердца, по сравнению со студентами-математиками. Средние значения индекса централизации и коэффициента вариации у студентов-математиков свидетельствуют о тенденции к подключению центральных механизмов к регуляции сердечной деятельности. С точки зрения физиологического смысла указанных показателей и их соотношения у студентов-математиков намечаются признаки дестабилизации механизмов саморегуляции, а это в свою очередь означает, что для поддержания нормального функционирования сердечно-сосудистой системы организм будет затрачивать больше усилий, чем при автономном режиме регуляции. При этом значения коэффи-

циента вариации указывают на участие парасимпатического звена в регуляции деятельности сердца студентов-математиков.

Показатель активности регуляторных систем (ПАРС) организма отражает общее функциональное состояние и является интегральным показателем, объединяющим выше перечисленные параметры, а также дополняет их. Из данных, представленных в таблице 2, видно, что студенты обоих направлений подготовки имеют сопоставимые значения ПАРС, которые оцениваются в соответствии с методом Р. М. Баевского как выраженное напряжение регуляторных систем организма, на что указывают показатели в интервале 5-6 баллов. В соответствии с классификацией функциональных состояний это соответствует донозологическому состоянию, которое характеризуется наличием достаточных функциональных резервов сердечно-сосудистой системы и поэтому могут регулироваться безлекарственными средствами, в том числе средствами физической культуры и спорта [3]. При этом, тренеру, преподавателю полезно знать, что включение в тренировочный процесс силовых упражнений способствует усилению активности автономной регуляции, а выполнение скоростных и скоростно-силовых нагрузок вызывает повышение активности центральных механизмов регуляции [8].

Для изучения влияния индивидуальных особенностей на функциональное состояние студентов проводилась оценка гемодинамических показателей и состояния систем регуляции в зависимости от уровня адаптивности, который определялся с помощью многоуровневого личностного опросника (МЛО) «Адаптивность». Данный опросник позволяет оценить личностный адаптационный потенциал на основе учета психофизиологических и социально-психофизиологических характеристик, таких, как нервно-психическая устойчивость, коммуникативные и адаптивные способности.

Результаты оценки уровня адаптивности показали, что в общей выборке обследуемых студентов приблизительно в равной степени были представлены все 3 уровня адаптивности: высокий, удовлетворительный и низкий в соотношении 31%, 34 % и 35 % соответственно. Однако, при оценке распределения студентов с учетом направления подготовки выяснилось, что среди студентов-физкультурников в 3 раза чаще (у 46 % против 14 %) регистрировался высокий уровень адаптивности. Удовлетворительная адаптивность определялась у большинства (50 %) студентов-математиков и у 31 % студентов-физкультурников. Низкая адаптивность отмечалась у 23 % студентов-физкультурников и у 36 % студентов-математиков.

Результаты оценки гемодинамических показателей и состояния регуляторных систем представлены в таблице 3.

Таблица 3

Сравнительная характеристика гемодинамических показателей с учетом направления подготовки и уровня адаптивности

Направление подготовки/показатели		Уровень адаптивности		
		Низкий	Удовлетвори-тельный	Высокий
Прикладная математика и информатика	САД	118,6 ± 5,7	117,4 ± 4,5	132,5 ± 8,50
Физическая культура		126,6 ± 5,4	133,0 ± 5,2	138,4 ± 4,3

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5
Прикладная математика и информатика	ДАД	66,8 ± 3,9	72,7 ± 4,0	77,5 ± 7,5
Физическая культура		71,3 ± 3,6	68,6 ± 3,9	73,9 ± 1,9
Прикладная математика и информатика	ЧСС	68,2 ± 4,24	86,1 ± 5,5***	83,0 ± 2,0**
Физическая культура		77,8 ± 4,7	70,7 ± 5,6***	73,4 ± 2,8
Прикладная математика и информатика	ПАРС	4,8 ± 0,5	5,4 ± 0,5	7,5 ± 0,5**
Физическая культура		5,0 ± 1,0	6,5 ± 0,5	5,8 ± 0,5***

* – достоверные различия при P <0,05 между низким и удовлетворительным уровнем адаптивности

** – достоверные различия при P < 0,05 между низким и высоким уровнем адаптивности

*** – достоверные различия при P < 0,05 между студентами-математиками и студентами-физкультурниками

Из представленных в таблице 3 данных видно, что оптимальные и нормальные значения САД независимо от направления подготовки более характерны для студентов с низким уровнем адаптивности, а среди студентов-математиков также для тех, кто имеет удовлетворительный уровень. Значения САД с оценкой повышенное нормальное характерны для студентов обоих направлений подготовки с высоким уровнем адаптивности, а для студентов-физкультурников и для студентов, имеющих удовлетворительный уровень. Следует отметить, что среди высоко адаптивных студентов регистрировались значения в диапазоне от 143 до 152 мм. рт. столба, которые рассматриваются как гипертония 1 степени (мягкая), что требует дополнительных исследований. Доля таких студентов среди физкультурников составила 25 %, среди математиков 33,3 %. Средние значения ЧСС у студентов-физкультурников во всех группах адаптивности и у студентов-математиков с низким уровнем адаптивности оцениваются как нормальные. При этом в группах математиков с удовлетворительным и высоким уровнем адаптивности регистрируются значения, достоверно превосходящие значения ЧСС у низко адаптированных студентов-математиков и у всех групп адаптивности студентов-физкультурников [3].

Неблагоприятные оценки гемодинамических показателей у студентов-математиков, имеющих высокий уровень адаптивности, сочетаются с достоверно подтвержденными более высокими значениями ПАРС, которые указывают на перенапряжение механизмов регуляции сердечной деятельности. Это означает, что успешная социально-психологическая адаптация таких студентов достигается высокой физиологической «ценой», что при определенных условиях может привести к срыву адаптации и формированию патологических состояний.

Таким образом, проведенное исследование не выявило существенных различий в функциональном состоянии студентов, обучающихся по направлениям «Физическая культура» и «Прикладная математика и информатика». При этом, неожиданным оказалось выявление достоверно повышенного систолического артериального давления среди студентов-физкультурников и наличие у 38 % из значений, оцениваемых согласно классификации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) как гипертония 1 степени. Среди этих студентов до половины имели высокий уровень адаптивности, что необходимо учитывать при планировании учебного и тренировочного процесса.

Исследование влияния уровня адаптивности на функциональное состояние студентов позволило выделить как неблагоприятный высокий уровень адаптивности, особенно в условиях интенсивных умственных нагрузок, характерных для студентов, обучающихся по направлению «Прикладная математика и информатика». Именно в этой группе студентов отмечаются достоверно более высокие по сравнению с низко адаптивными студентами значения ЧСС, САД и перенапряжение систем регуляции сердечной деятельности.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика // Валеология. 2006. № 1. С. 5-13.

2. Баевский Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем // Вестник аритмологии. 2008. № 24. С. 65-86

3. Проблема оценки адаптационных возможностей человека в авиакосмической физиологи / Р. М. Баевский [и др.] // Российский физиологический журнал имени И. М. Сеченова.-2012. Т. 98. № 1. С. 95-107

4. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2. С. 193-197

5. Современное состояние и проблемы здоровья студенческой молодежи / И. Б. Меерманова [и др.] // Медицина и экология. 2019. № 2 (91). С. 5-11.

6. Сухарукова О. В., Охапкина Л. П., Кожурина А. А. Состояние здоровья студентов-первокурсников в медицинском вузе // Смоленский медицинский альманах. 2020. № 4. С. 132-134.

7. Третьяков А. А., Дрогомерецкий В. В., Агошков В. В. Анализ взаимосвязи уровня соматического здоровья студентов с двигательной активностью // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3. С.279-286.

8. Шлык Н. И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов: монография. Ижевск : «Удмуртский университет», 2009. 259 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

EXERCISE THERAPY IN RHEUMATOID ARTHRITIS

Абложей Татьяна Николаевна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ablozhei Tatyana Nikolayevna
student
faculty of history and law education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Ревматоидный артрит (одна из распространенных причин ранней инвалидности и отличного качества жизни, связанного с функцией суставов) является следствием психологической и социальной адаптации, характерной для людей с хроническим болевым синдромом. Главная функция суставов заключается в обеспечении постоянной подвижности, поэтому отсутствие двигательной активности вызывает скованность, атрофию мышц, замедление кровообращения и развитие отеков. Специальная гимнастика положительно воздействует на работу всего костно-мышечного аппарата. Противопоказания могут быть общими и специфическими. Ко вторым относятся запущенные стадии заболевания с развитием экссудата и тяжелые воспаления внутренних органов, кровеносных сосудов, сердечной мышцы. В данной статье мы более подробно рассмотрим данную болезнь и какую лечебную физическую культуру можно применять и как правильно выполнять упражнения при данном заболевании.*

Abstract. *Rheumatoid arthritis (one of the common causes of early disability and excellent quality of life associated with joint function) is a consequence of psychological and social adaptation characteristic of people with chronic pain syndrome. The main function of the joints is to ensure constant mobility, so the lack of motor activity causes stiffness, muscle atrophy, slowing of blood circulation and the development of edema. Special gymnastics has a positive effect on the work of the entire musculoskeletal system. Contraindications can be general and specific. The second includes advanced stages of the disease with the development of exudate and severe inflammation of internal organs, blood vessels, and heart muscle. In this article, we will take a closer look at this disease and what kind of therapeutic physical culture can be used and how to properly perform exercises for this disease.*

Ключевые слова: *ревматоидный артрит; лечебная физическая культура; лечение; хроническая болезнь; болезнь суставов.*

Keywords: *rheumatoid arthritis; physical therapy; treatment; a chronic illness; a disease of the joints.*

Ревматоидный артрит характеризуется деформацией суставов, ограниченной подвижностью суставов и развитием контрактур (неподвижности). Для уменьшения симптомов используются физиотерапия, массаж, плавание и лечебная физкультура. Физиотерапия при ревматоидном артрите направлена на укрепление связок и мышц, увеличение диапазона движения суставов и предотвращение патологических

реакций.

Показания и противопоказания к физиотерапии.

Физиотерапия показана почти всем пациентам. В случае значительных ограничений можно проводить дыхательные упражнения или позиционную терапию [1].

Наиболее важные противопоказания к физиотерапии:

– обострение ревматоидного артрита, сопровождающееся сильными болями и воспалением;

– системные проявления заболевания с серьезным поражением внутренних органов (сосудов, почек, сердца, легких);

– некоторые сопутствующие хронические патологии (инфекции, сердечно-сосудистая и дыхательная недостаточность).

Основные методы и фазы обучения.

Все методы лечения ревматоидного артрита с помощью физических упражнений можно разделить на три группы:

1. Индивидуальные занятия идеально подходят для пациентов с наиболее тяжелыми стадиями заболевания и для реабилитации после хирургического лечения.

2. Групповые занятия – это наиболее доступный и рациональный подход. Пациенты распределяются по группам в зависимости от уровня двигательной инвалидности.

3. Во время консультации пациенты изучают техники и упражнения, которые они могут использовать дома.

Важнейшим условием физиотерапии при лечении ревматоидного артрита является регулярное выполнение физических упражнений и систематическое увеличение нагрузки. Упражнения не должны быть принудительными: после адекватной физической нагрузки пациент должен ощущать увеличение энергии и уменьшение скованности.

При госпитализации можно выделить три периода реабилитации:

1. Подготовительный, когда врач обучает пациента техникам расслабления и дыхания. Упражнения занимают около 10 минут и длятся 1-2 дня.

2. Основные упражнения выполняются в течение основного периода. Упражнения выполняются каждый день в течение двух недель и длятся около получаса.

3. Последний этап происходит незадолго до выписки пациента: врач обучает пациента упражнениям, которые можно выполнять дома.

Позиционное лечение.

Позиционный подход к лечению ревматоидного артрита также известен как ЛФК и применяется при тяжелых поражениях, когда пациент практически не может двигаться и обычно прикован к постели. Его также следует использовать в периоды обострения.

В чем его суть? Матрас, на котором лежит пациент, должен быть плоским и твердым, предпочтительно специальный ортопедический матрас. Ноги должны опираться на выдвижное изголовье или подставку для ног. Положение тела следует менять не реже одного раза в час, при необходимости с помощью другого человека.

Если начинают образовываться контрактуры, необходимо использовать специальные повязки (жесткие полоски бинтов с гипсовой пропиткой). Если это сложно,

можно использовать валики, грузы и другие приспособления. Например, если поражен тазобедренный сустав, делается двухуровневый матрас, чтобы нога могла выпрямиться при освобождении [3].

Упражнения с руками:

При ревматоидном артрите чаще всего поражаются суставы пальцев рук. Рука обычно приобретает характерный вид прыща, что приводит к ограничению функциональности и инвалидности.

Для уменьшения степени деформации рекомендуется следующее:

- не смещайте пальцы в сторону мизинца;
- уменьшите давление на кончики пальцев;
- убедитесь, что рука находится в правильном положении для отдыха;
- писать только коническими толстыми ручками;
- правильное выполнение повседневной жизни: обратите внимание на то, чтобы ось движения сустава не отклонялась в сторону;
- используйте ортезы – приспособления, ограничивающие движения – в ночное время.

Вот один из комплексов упражнений ЛФК при поражении кисти:

1. Исходное положение: руки перед собой, бок о бок. Поочередно поворачивайте ладони вверх и вниз.
2. Положите руки на стол и поднимайте и опускайте сначала руки, затем только пальцы.
3. Сожмите руки в кулаки и потянитесь вперед. Вращайте стрелки по часовой стрелке и против часовой стрелки.
4. Поставьте локти на стол, прижмите ладони друг к другу и сведите локти вместе, не отрывая их от поверхности.
5. Двигайтесь вверх-вниз, вправо-влево, совершая круговые движения каждым пальцем по очереди.
6. Прикоснитесь каждым пальцем к большому пальцу, как будто вы хватаете что-то круглое.
7. Сожмите мягкий шарик в руке и отпустите его, чтобы он покатился по поверхности.
8. Скрутите запястье и постарайтесь расслабить ладонь.
9. Проведите пальцами по палочке снизу вверх.
10. Потереть ладони друг о друга.

Каждое упражнение следует выполнять 5-7 раз, в зависимости от состояния больного. Во время занятий не должно возникать болевых ощущений.

Упражнения при поражении плечевого сустава:

1. Поднимайте и опускайте плечи вверх и вниз, совершая круговые движения вперед-назад.
2. Положите ладони на плечи и попеременно выставляйте локти вперед.
3. Положите ладони на локти, чтобы поднимать и опускать их.
4. Лежа на спине, сгибайте, поднимайте и опускайте прямую руку.
5. Положите руки на талию и поочередно заведите их за голову.
6. Обхватите себя руками.

Очень важно поддерживать хороший ритм дыхания во время упражнений.

Вышеперечисленные упражнения называются динамическими, что означает, что они перемещают тело в пространстве. Их основная цель – восстановление подвижности и предотвращение контрактур [2].

Существует еще один тип упражнений, при котором работа мышцы не сопровождается движением конечности, так как она неподвижна: изометрический. Изометрическая нагрузка помогает укрепить мышечные волокна даже в случае сильного ограничения движений. Пример этого упражнения: лягте на спину и прижмите плоские руки к полу.

Упражнения для ног:

1. В положении лежа согните ногу в коленном суставе, не отрывая подошву от земли (скользящий шаг).
2. Велотренажер.
3. Согните колени в стороны и снова сведите их вместе.
4. Выполните махи прямыми ногами в положении лежа или стоя.
5. Согнув колено, совершайте круговые движения тазобедренным суставом с согнутым коленом.
6. В положении лежа вытяните вытянутую ногу в сторону.
7. Вращайте прямую ногу круговыми движениями.

Изометрические упражнения выполняют при помощи ассистента, который оказывает противодействие и не дает конечности перемещаться. [5]

Упражнения для голеностопного сустава:

При ревматоидном артрите голеностопный сустав поражается нечасто, но его деформация быстро приводит к ограничению движений и инвалидности. Для профилактики контрактур рекомендуется следующий комплекс:

1. Сидя, согните и разогните стопы и пальцы ног.
2. Перекатывайтесь с пятки на носок и обратно.
3. Встаньте на цыпочки у опоры.
4. Попробуйте поднимать пальцами ног различные предметы с пола.
5. Перекатывайте палку или мяч пальцами ног.
6. Наступите на палку половиной стопы.
7. Делайте круговые движения ногой.

В любой лечебной физкультуре рекомендуется чередовать изометрические и динамические упражнения, правильно дышать и выполнять мышечное расслабление в конце упражнения.

Объем движений в пораженных суставах и количество повторений можно постепенно увеличивать, чтобы повысить нагрузку.

Водная подготовка:

Из всех видов спорта плавание наиболее подходит для лечения ревматоидного артрита, поскольку оно снимает нагрузку с суставов. Когда человек весит 60 кг и полностью находится в воде, он чувствует только 7 кг. Поэтому в бассейне могут заниматься даже малоподвижные пациенты.

Интенсивность упражнения определяется степенью погружения, что позволяет постепенно восстанавливать двигательную активность. Более высокая плотность

воды требует больше усилий для преодоления сопротивления.

Температура в бассейне также оказывает положительное влияние: воздействие тепла значительно уменьшает болевой синдром.

Противопоказаниями к водным занятиям:

- открытые повреждения кожного покрова;
- аллергия на хлор;
- глазные заболевания (конъюнктивит);
- поражения уха, горла, носа;
- венерические болезни;
- некоторые хронические патологии других органов и систем.

В бассейне можно выполнять следующий комплекс:

1. Ходите с прямыми и согнутыми ногами. Лучше всего вытянуть руки, чтобы не потерять равновесие; при необходимости держитесь за опору. Отрегулируйте уровень воды в зависимости от требуемого усилия.
2. Двигайте ногами из стороны в сторону и круговыми движениями.
3. Широкое приседание с прямой спиной.
4. Когда вода дойдет до шеи, вытяните прямые руки в стороны и совершайте круговые движения плечами, локтями и запястьями.

Само плавание может быть свободным или легким (с использованием ласт, специальных пенопластовых досок или надувных лодок). В зависимости от цели, нагрузка на ноги или руки может быть увеличена.

Функционально-моторный тест.

Перед началом реабилитационного периода физиотерапевт оценивает степень поражения опорно-двигательного аппарата пациента. Для этого можно использовать несколько типов тестов, но наиболее популярным является тест на моторные функции, который занимает всего 5-6 минут. Врач просит пациента выполнить различные действия, за каждое из которых начисляется определенное количество очков. Результаты теста позволяют объективно оценить нарушенную функцию:

- Нет функциональных ограничений.
- Сохранение профессиональной трудоспособности.
- Трудоспособность полностью утрачена.
- Не может самостоятельно себя обслуживать.

Полученные результаты используются для разделения пациентов на группы и подбора оптимальной лечебной физкультуры [5].

Если у вас ревматоидный артрит, не сдавайтесь. Начните с конкретных упражнений. Ежедневные физиотерапевтические упражнения помогают подтянуть мышцы, улучшить самочувствие и повысить подвижность. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем начать заниматься спортом.

Литература

1. Насонов Е. Л. Ревматология: Клинические рекомендации. 2-е изд., испр. и доп. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 720 с.

2. Насонов Е. Л, Каратеев Д. Е, Чичасова Н. В. Новые рекомендации по лечению

ревматоидного артрита (EULAR, 2013) // Научно-практическая ревматология 2014. С. 8-26.

3. Насонов Е. Л, Каратеев Д. Е, Чичасова Н. В. Рекомендации EULAR по лечению ревматоидного артрита-2013: общая характеристика и дискуссионные проблемы // Научно-практическая ревматология. 2013. № 51 (6). С. 609-622.

4. Насонов Е. Л, Мазуров В. И, Каратеев Д. Е. Проект рекомендаций по лечению ревматоидного артрита Общероссийской общественной организации «Ассоциация ревматологов России» – 2014 (часть 1) // Научно-практическая ревматология. 2014. С. 477-494.

5. Насонов Е. Л. Лечение ревматоидного артрита 2012 // Научно-практическая ревматология 2012. С. 1-24.

УДК 796.615

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ СПИНЫ У СТУДЕНТОВ ОГУ ИМЕНИ И. С. ТУРГЕНЕВА

FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR POSTURE CORRECTION AND STRENGTHENING OF BACK MUSCLES IN STUDENTS OF OSU NAMED AFTER I. S. TURGENEV

Бурцева Дарья Сергеевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Burtseva Darya Sergeevna
student
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Харлашин Денис Анатольевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kharlashin Denis Anatolyevich
senior lecturer
department of physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролов Дмитрий Александрович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Frolov Dmitry Alexandrovich
senior lecturer
department of physical education
Orel state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья посвящена рассмотрению проблемы нарушения осанки среди студентов в целом и обучающихся Орловского государственного университета (ОГУ) имени И. С. Тургенева, в частности. Проведенный перед началом исследования опрос студентов 3 курса показал, что больше половины респондентов жалуются на боли в области поясничного и шейного отделов. Это говорит о том, что ими неправильно организована статическая работа сидячего характера, которая на время обучения является преобладающей. В ходе работы было установлено, что на базе университета*

сотрудниками и педагогами проводится активная деятельность по улучшению состояния опорно-двигательного аппарата молодежи. Помимо секций лечебно-профилактической физкультуры, действует секция плавания, а также имеются массажные кабинеты. Кроме того, в рамках исследования выработаны конкретные рекомендации, исполнение которых позволит улучшить состояние опорно-двигательного аппарата современных студентов.

Abstract. *This article is devoted to the problem of posture disorders among students in general and students of Orel State University (OSU) named after I. S. Turgenev, in particular. A survey of 3rd year students conducted before the start of the study showed that more than half of the respondents complain of pain in the lumbar and cervical regions. This suggests that they have incorrectly organized static work of a sedentary nature, which is predominant during training. In the course of the work, it was established that on the basis of the university, employees and teachers are actively working to improve the condition of the musculoskeletal system of young people. In addition to the sections of therapeutic and preventive physical education, there is a swimming section, and there are also massage rooms. In addition, within the framework of the study, specific recommendations have been developed, the implementation of which will improve the condition of the musculoskeletal system of modern students.*

Ключевые слова: *нарушение осанки; физическая культура; опорно-двигательный аппарат; лечебная физическая культура (ЛФК); физическое воспитание; профилактические упражнения.*

Keywords: *violation of posture; physical culture; musculoskeletal system; exercise therapy; physical education; preventive exercises.*

По статистике, проведенной Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2021 году, более 80 % обучающихся высших учебных заведений страдают нарушениями осанки. Ведущими факторами, пагубно сказывающимся на здоровье студентов, являются плохое освещение рабочего места, неудобная одежда и обувь, длительные статические нагрузки, а также неправильное положение туловища во время работы.

Нарушение осанки представляет собой не просто повреждение опорно-двигательной системы, но и комплексное ослабление мышц спины. Кроме того, данное заболевание может сказаться на работе органов дыхания, качестве памяти, уровне зрения и так далее. Именно поэтому основной задачей современной физкультуры является профилактическая работа по устранению существующих проблем в данной области, а также укреплению мышц спины для недопущения развития нарушений осанки.

Деформацию опорно-двигательного аппарата можно разделить на следующие группы:

1. Врожденные нарушения.
2. Нарушения, связанные с паралитическими изменениями в мышцах.
3. Деформация, связанная с развитием хронических дегенеративных процессов в суставах.
4. Нарушения, образовавшиеся из-за неправильной статической нагрузки.

В рамках данного исследования последняя группа будет представлять особый интерес.

Правильная осанка являет собой некий фундамент здоровья и красоты человека. Она предотвращает своевременное изнашивание суставов, позволяет равномерно распределять массу тела на ноги и спину, а также делает походку человека твердой и уверенной, что благоприятно сказывается на самооценке личности.

Существует несколько основных видов нарушения осанки. К ним можно отнести: сутулость, круглую спину, плоскую спину, сколиоз. Для устранения каждого из этих видов искривления позвоночника необходим индивидуальный набор упражнений и профилактических рекомендаций. Стоит понимать, что исправление различных нарушений осанки – это длительный и кропотливый процесс, требующий не только грамотной организации со стороны педагога, но и терпеливости и исполнительности со стороны студента [1].

В ходе данного исследования среди обучающихся третьего курса ОГУ имени И. С. Тургенева был проведен опрос, согласно которому удалось выявить, что больше половины респондентов страдают болями в области поясницы и испытывают дискомфорт при длительной работе сидячего характера.

На базе опорного вуза России для студентов, помимо основных занятий физической культуры, организована также секция лечебной физкультуры, в рамках которой обучающимся оказывается помощь в восстановлении и поддержании здоровья определенными методами. Так, комплекс ЛФК в ОГУ имени И. С. Тургенева при нарушениях осанки основывается на усилении мышечного корсета спины, живота и брюшного пресса. Преимущественно используются статические упражнения, которые позволяют без накачивания силы в мышцы, укрепить их и привить выносливость. Занятия по физическому воспитанию подобного рода проводятся систематически – не реже 2 раз в неделю. При этом студентам настоятельно рекомендуется для большей эффективности подкреплять занятия в стенах вуза выполнением корригирующего комплекса упражнений в домашних условиях.

Устранение дефектов осанки возможно достичь с помощью специализированных упражнений, рассчитанных для каждого вида нарушений. Их выполнение позволяет привести в норму угол наклона таза, нормализовать физиологические изгибы позвоночника, которые были нарушены, а также прийти к закреплению симметричного стояния плечевого пояса.

Эффективность применения специальных упражнений во многом зависит от исходных положений. Например, для укрепления мышц, составляющих мышечный корсет, необходимо создать условия, при которых производится максимальная нагрузка позвоночника по оси (положение лежа на спине или животе, а также стоя в упоре на коленях и четвереньках).

Если проблема заключается в ассиметричной осанке, то целесообразно использование симметричных упражнений. Они дают выраженный положительный эффект, обеспечивая выравнивание силы мышц спины и ликвидацию асимметрии мышечного тонуса. Такое действие симметричных упражнений связано с физиологическим перераспределением нагрузки [2, с. 276].

Стоит отметить, что для устранения нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо не только тренировать мышцы, но и вырабатывать навык правильной осанки. Он формируется на основе мышечно-суставного чувства, которое дает

возможность создать нужное положение конкретных частей тела. В данном случае педагогами ОГУ имени И. С. Тургенева активно применяются упражнения на равновесие и координацию, а также игровые методы, которые предусматривают соблюдение правильной осанки. Такой подход не только делает занятия интересными и креативными, но и позволяет студентам применить усвоенные знания в неформальной обстановке.

Для улучшения осанки в домашних условиях преподаватели университета рекомендуют использовать комплекс упражнений перед зеркалом (так называемый, зрительный контроль) (см. Таблицу 1).

Таблица 1

Упражнения для улучшения осанки перед зеркалом

№	Название	Принцип выполнения	Количество
1	Вращение руками	Стоя перед зеркалом (контролируя осанку), локти в стороны, пальцы рук к плечам. Выполняется вращение рук назад (по часовой стрелке).	3-4 подходов по 15 повторений
2	Зрительный контроль	Стоя, держать гимнастическую палку внизу. Поднять палку вверх, прогнуться — вдох, опустить палку — выдох. Смотреть на палку.	2-3 подхода по 12-15 повторений
3	Удержание спины	Следует сесть на пол, подогнув согнутые в коленях ноги под себя (ягодицами на пятки). Выровнять спину, руки положить на колени ладонями вниз.	1 подход 5 минут

М. Д. Рипа в своей работе «Оптимизация процесса реабилитации больных и ослабленных студентов средствами оздоровительно-лечебной физической культуры» представил ряд рекомендованных упражнений ЛФК, которые позволят обучающимся высших учебных заведений устранить проблемы, связанные с неправильной осанкой. Многие из этих упражнений легли в основу организованной педагогами ОГУ деятельности секции лечебно-профилактической физкультуры.

Выделим основные из них:

1. И.П. (исходное положение) – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища. Приподняться, правой рукой тянуться к правой пятке, то же левой рукой. Активно задействуются мышцы пресса, важные для укрепления мышечного корсета. Необходимо выполнить 2-3 подхода по 10-12 раз.

2. И.П. – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и с помощью рук прижать их к груди. При этом поясница должна отрываться от пола и напрягаться мышцы передней брюшной стенки. 2-3 подхода по 10-12 раз.

3. И.П. – стоя, с гимнастической палкой в руках (хват широкий). Медленно поднять руки вверх, перенести палку за спину (палку удерживать крепко, локти не сгибать), затем также медленно перевести палку в исходное положение.

4. И.П. – стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной и пятками, поднять согнутую правую ногу максимально вверх и прижать к животу, обхватив руками голень. Затем выпрямить ногу и руки вперед. Повторить упражнение, поднимая левую ногу.

5. И.П. – лежа на животе, палка вверху, перенести палку на лопатки и вернуться в исходное положение.

Помимо указанных упражнений, восстановлению осанки способны помочь массаж и плавание.

Массаж является одним из самых эффективных способов реабилитировать правильное положение позвоночника при незначительных отклонениях от нормы. Стоит отметить, что коррекционное действие такого массажа осуществляется по трем направлениям: на суставы, мышцы и триггерные точки. Такое многоуровневое воздействие способствует полноценному восстановительному эффекту.

Действия медицинского работника расслабляют чрезмерно напряженные мышцы, возвращают их в тонус, придают им свободное положение, а также избавляют нервы и сосуды от зажатости. Благодаря манипуляциям специалиста, в норму приходит не только осанка, но и начинает гораздо лучше функционировать сердечно-сосудистая система и желудочно-кишечный тракт. Вместе с тем, их полномерная работа сказывается на выздоровлении всего организма [3].

Как уже отмечалось, массаж способствует исцелению суставов, хрящей и сухожилий, что напрямую влияет на выпрямление позвоночного столба. Исправление осанки позволяет снизить нагрузку на межпозвоночные диски и сделать грудную клетку просторнее, а шею – ровнее. Разумеется, для достижения такого результата необходима работа с опытными медработниками и специалистами, которые бы учитывали индивидуальные особенности каждого организма.

В ОГУ имени И. С. Тургенева медицинский массаж, направленный в том числе на восстановление осанки, проводится в студенческой поликлинике, а также на базе крытого ледового катка. Стоит отметить, что компетентные и опытные сотрудники проводят процедуры согласно состоянию тела студента, всегда учитывают противопоказания и стремятся прийти к полному выздоровлению обратившегося.

Что касается плавания, то оно также представляет собой действующий метод коррекции нарушений в области позвоночника. Самостоятельное занятие плаванием может не принести желаемого результата или даже усугубит реальное положение здоровья, так как люди зачастую не владеют правильной техникой. На базе нашего университета действует секция плавания, в рамках которой студенты под руководством профессионалов не только овладевают данным видом спортивного искусства, но и работают над укреплением мышц спины и устранением проблем, связанных с осанкой.

Несмотря на то, что случай каждого обучающегося индивидуален, и необходимо искать свой подход к каждому организму, сотрудниками ОГУ имени И. С. Тургенева были сформированы универсальные рекомендации для занятий плаванием в рамках профилактики искривления позвоночника. Они помогут минимизировать вред от плавания при различных нарушениях осанки и выбрать такие стили плавания, при которых все стороны тела будут равномерно развиты.

Итак, если проблема заключается в круглой (сутулой) спине, наиболее эффективным будет плавание кролем на спине. При этом стоит учитывать, что, например, брас может негативно сказаться на состоянии осанки и совершенно не будет спо-

собствовать коррекции сутулости. Напротив, проблема плоской спины исключает плавание на спине.

При таком нарушении, как лордоз (изгиб позвоночника в сагиттальной плоскости, обращенный выпуклостью вперед) плавание брасом или с использованием доски также может иметь негативные последствия. Здесь наиболее действенными стилями будут кроль на груди и кроль на спине. Однако применение последнего должно обязательно сопровождаться контролем положения тела. Так, ноги не должны тонуть, а поясница создавать некий «провал». Брас и баттерфляй идеально подойдут студентам с проблемами ассиметричной осанки, так как сами стили плавания представляют собой симметричную технику. Для профилактики сколиоза также используются симметричные движения, при которых происходит укрепление расслабленной стороны тела и растягивание перенапряженной.

Таким образом, устранение дефектов осанки представляет собой сложный многоуровневый процесс, который предполагает занятия в специализированных секциях ЛФК, а также самостоятельную работу по укреплению опорно-двигательного аппарата. На базе ОГУ имени И. С. Тургенева функционирует подразделение, в рамках которого с обучающимися проводятся профилактические занятия, направленные на улучшение общего состояния здоровья. Профессионализм и ответственность педагогов обуславливают эффективную и безопасную работу по устранению распространенного среди студентов нарушения осанки.

Литература

1. Аливердиева М. С., Демьянова Л. М., Смирнова О. С. ЛФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 54. С. 159-163.

2. Ларионова А. А., Ольховская Е. Б. Физическая культура как значимая часть здорового образа жизни современных студентов // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, (г. Екатеринбург, 7 апреля 2021 г.). Екатеринбург : Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2021. 289 с.

3. Чемпалова Л. С. Коррекция нарушений осанки средствами физической культуры // Молодой ученый. 2016. № 23 (127). С. 562-566.

УДК 796.077.5

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

STUDENT SPORT IN THE MODERN WORLD

Полебенцева Наталья Павловна
преподаватель
кафедра физического воспитания
Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия
Polebentseva Natalia Pavlovna
lecturer
department of education
Nizhny Novgorod state university named after N. I. Lobachevsky
Nizhniy Novgorod, Russia

Полебенцев Сергей Николаевич
преподаватель
кафедра теории и методики спортивной подготовки
Нижегородский государственный университет имени Н. И. Лобачевского
г. Нижний Новгород, Россия
Polebentsev Sergey Nikolaevich
lecturer
department of theory and methods of sports training
Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky
Nizhniy Novgorod, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается развитие студенческого спорта в современном мире. Лучшее время для занятия различными видами спорта – это студенческие годы, т.к. именно в юношеском и зрелом возрасте человек имеет много энергии, сил, желание двигаться и общаться. Студенческий спорт в современном мире находится на высоком уровне, учащиеся вузов занимаются спортом не только на уроках физической культуры – они посещают различные секции, физкультурно-оздоровительные комплексы и фитнес-клубы. В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами. Именно студенческий спорт является «кузницей» профессиональных спортсменов.*

Abstract. *The article discusses the development of student sports in the modern world. The best time to practice various sports is student years, because. It is in adolescence and adulthood that a person has a lot of energy, strength, a desire to move and communicate. Student sports in the modern world are at a high level, university students go in for sports not only in physical education classes - they attend various sections, sports and recreation centers and fitness clubs. Currently, the development of student sports in Russia is carried out in accordance with federal and regional regulatory legal acts developed by the interested ministries. It is student sports that are the «forge» of professional athletes.*

Ключевые слова: *студенческий спорт; физическая активность; спортивные соору-*

жения; нормативно-правовые акты; нагрузка.

Keywords: *student sports; physical activity; sports facilities; legal acts; load.*

Каждый из нас был, есть или будет студентом какого-либо учебного заведения, неотъемлемой частью которого является спортивная жизнь.

Большинство бывших студентов на вопрос: «Что больше всего вам запомнилось в студенческие годы?» отвечают, не задумываясь: «Конечно же активные занятия спортом!»

А что же такое спорт? Насколько важно им заниматься, особенно в современном мире, молодому поколению?

Многие думают, что спорт – это физическая активность человека, но это заблуждение. Занимаясь спортом, человек также проявляет интеллектуальную активность, практически на том же уровне, что и активность при занятии спортом, что является немаловажным аспектом для студента, ведь развитие интеллекта необходимо в той же мере, что и развитие здорового организма [2].

Студенческий спорт не только закаляет спортивный дух, но и дисциплинирует студента. Физические нагрузки повышают устойчивость иммунной системы, укрепляют мышечный скелет и благоприятно воздействуют на психологическую устойчивость организма. Физическое и духовное совершенствование личности студента, его здоровый образ жизни, уважение и сопереживание к своим коллегам в спорте являются основными ценностями в нынешнем (или сегодняшнем, как больше нравится) студенческом обществе.

Студенческий спорт в современном мире находится на высоком уровне, учащиеся вузов занимаются спортом не только на уроках физической культуры – они посещают различные секции, физкультурно-оздоровительные комплексы и фитнес-клубы. Среди молодежи, особенно студенческого возраста, спортсмены пользуются уважением и даже являются авторитетом, другими словами, в настоящее время – это «модно».

Нет лучшего времени для занятия различными видами спорта, чем студенческие годы, так как именно в юношеском и зрелом возрасте человек имеет много энергии, сил, желание двигаться и общаться. Это существенный фактор, потому что со временем, при сидячей работе, желание двигаться пропадает, его преодолевает лень. Однако, в настоящее время в борьбу со спортом вступил враг номер один – это компьютерные игры, которым молодое поколение, являющееся студентами, посвящает большинство своего времени [4]. Иными словами, новое поколение делится на две основные группы: первая – это спортсмены в реальной жизни, а вторая – в виртуальной. В XXI веке существует огромное количество различных видов спорта, а с развитием информационных технологий и активным их внедрением в повседневную жизнь человека, виртуальный спорт или киберспорт, наступает на пятки реальному спорту.

В общем и целом, спорт способствует раскрытию самой сути человека, так как он создает обстоятельства и предоставляет возможности для деятельности, через которую происходит процесс социализации человека, приобретается целеустремленность, старательность, вырабатывается сила и дух, то есть происходит переход

разнообразных ценностей культуры сообщества в сознание человека.

Однако, вышеперечисленное, достигается только со временем, упорным трудом и лишь в реальной жизни, компьютерные игры вряд ли способны раскрыть какие-либо ценности и качества, полезные самому человеку и обществу в целом.

Именно поэтому в современном обществе уделяется много времени и различных ресурсов для развития и улучшения студенческого спорта.

В настоящее время развитие студенческого спорта в России осуществляется в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами, разработанными заинтересованными министерствами.

Если рассматривать студенческий спорт России в сравнении с другими странами, то мы не в лучшем положении, существуют проблемы, связанные с финансированием учебных заведений, что сказывается на оснащении заведений в целом – это нехватка спортивных залов, бассейнов, квалифицированных педагогов и даже спортивного инвентаря.

Если рассматривать спорт в США, то основой национального спорта в этой стране являются школьный и студенческий спорт [5]. Поэтому неспециализированные учебные заведения располагают самыми современными спортивными сооружениями, включая стадионы, площадки, залы с трибунами на несколько сотен, а иногда и тысяч зрителей. Эти арены отлично обеспечены материально, они оборудованы по последнему слову спортивной технологии.

Сейчас наше государство ведет активную работу в этом направлении: создает различные проекты модернизации, выделяется федеральное и областное финансирование на ремонты и оснащение учебных заведений, что может существенно поправить наше положение.

Также следует отметить необходимость пересмотра важности дисциплины физической культуры, то есть в учебных заведениях должна стоять цель – не только дать знания студенту по его специальности, но и привить желание заниматься спортом, чтобы студент, выйдя из стен вуза, знал, что вести здоровый образ жизни – это также важно, как и готовиться к экзаменам, либо посещать все учебные занятия.

Таким образом, необходимо создать возможность каждому студенту в зависимости от группы здоровья заниматься спортом непосредственно на уроках физкультуры, посещать в свободное от учебы время секции и участвовать в различных соревнованиях учебного заведения [3].

О значении спорта в студенческой жизни высказываются часто и на уровне власти.

Наше государство поддерживает развитие студенческого спорта в целях достижения высших спортивных результатов и создает для этого благоприятные условия посредством:

Увеличения количества спортивных школ всех видов и типов, училищ олимпийского резерва, осуществляющих деятельность по подготовке спортсменов высокого класса, и укрепления их материально-технической базы.

Строительства новых и модернизации существующих баз и центров подготовки сборных команд Российской Федерации по различным видам спорта, а также учебных зданий, физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических

сооружений образовательных учреждений среднего профессионального, высшего профессионального образования в целях улучшения условий профессиональной подготовки и повышения квалификации работников физической культуры и спорта;

Выделения ассигнований на комплексные научные исследования по проблемам развития спорта высших достижений;

Стимулирования деятельности физкультурно-спортивных организаций по подготовке спортсменов высокого класса и их участия в международных соревнованиях.

Государство обеспечивает пропаганду физической культуры и спорта, физкультурно-спортивного движения и олимпийского движения России в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Президент России Владимир Владимирович Путин в своем Послании Федеральному собранию 1 марта 2018 года говорил следующее: «Важнейшее направление – развитие физической культуры и спорта, особенно среди молодежи. Задачу занятий физической культурой и спортом не решить только за счет проведения международных форумов и увеличения учебных часов физкультуры в школах и вузах. Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий. Считаю необходимым поддержать идею создания ассоциации студенческих спортивных клубов. Эта организация призвана не только содействовать развитию студенческого спорта, но и стать в известном смысле социальным лифтом для талантливой, целеустремленной и активной молодежи».

За два года до этого, Владимир Путин сказал: «Приоритеты развития студенческого спорта должны быть обозначены и в правительственной стратегии развития физической культуры. Главный из них – существенное увеличение числа учащихся, которые регулярно занимаются спортом, с 35 процентов в 2009 году до 80 процентов в 2020 году. За этими цифрами, как мы с вами понимаем, – наше будущее: здоровые и крепкие поколения молодых граждан нашей страны».

Стоит отметить, что в современном мире как никогда, спорт играет огромную роль и в политической жизни.

Наших спортсменов боятся и считают сильнейшими, а они, в свою очередь, приходят в олимпийские сборные из учебных заведений нашей страны. Все же и здесь есть проблема: наше общество недостаточно информировано о достижениях соотечественников на международной арене. Как минимум, студенческий спорт в России практически не освещается, поэтому многие студенты по незнанию не пытаются попасть в спортивные клубы вузов, не принимают участия в различного рода соревнованиях; также студенты-спортсмены таким образом не могут давать адекватную оценку своим достижениям, так как не ощущают поддержки со стороны общества [1].

При поступлении в вуз каждый студент задает себе вопрос: «Учиться или заниматься спортом?» Кто-то выбирает только учебу, а около 20 % способны совмещать учебу с активным и постоянным занятием спортом, в основном одним видом. Если говорить о тех студентах, которые хотели бы заниматься спортом, но считают, что это помешает учебе и повлияет отрицательно в будущем на профессиональные качества, то это глубокое заблуждение. Да, посвящая все свое время изучению теории и практике по своей специальности, вы будете хорошим специалистом, но нема-

ловажно получить и психологическую подготовку, работать в команде, быть терпеливым и уверенным в себе. Однако за рубежом, в США спорт неразрывно связан с учебой, существует некое правило: если ты не будешь студентом, значит, не будешь и спортсменом, ибо вся высокоразвитая спортивная инфраструктура находится при колледжах [5]. Таким образом, стимулируется интеллектуальная деятельность спортсменов, что способствует обеспечению государства ценными кадрами в будущем.

И важнейшую роль для усвоения этих знаний играет именно спорт, который воспитывает будущих руководителей со стержнем, который образуется при физических и психических нагрузках во время занятий спортом и неважно каким, главное – как.

Если сравнить все виды усталости, то именно спортивная усталость, например, после соревнования или просто активной тренировки, и вырабатывает упорство и самодисциплину.

В заключение отметим, что студенческие годы – это не только самые лучшие годы жизни, но и самые активные. Именно студенческий спорт – «кузница» профессиональных спортсменов, сияющих на пьедесталах с золотыми медалями!

Литература

1. Бондаренко Е. Е., Студеникина К. О., Попова М. В. Проблемы развития физической культуры и студенческого спорта в Российской Федерации // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании : сборник материалов XXX Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов, молодых ученых (г. Ростов-на-Дону, 19-20 апреля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. С. 23-26.

2. Бочкарева С. И., Высоцкая Т. П. Современный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузе // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник материалов науч.-практик. конференции «Наука и просвещение: сохраняя прошлое, создаем будущее» (г. Пенза, 09 января 2017 г.). Пенза : МЦНС, 2017. С. 182-185.

3. Физическое воспи-тание молодежи в контексте социальных преобразований / Д. В. Выприков [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2018. №2 (66). С. 22-25.

4. Ильин С. Н., Ишмухаметова Н. Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции (г. Ульяновск, 14 июня 2019 г.). Ульяновск : Ульяновский государственный технический университет, 2019. С. 67-72.

5. Сравнительная характеристика студенческого спорта в России и США / А. Н.Клименко [и др.] // Спортивный менеджмент: актуальные проблемы, практический опыт и перспективы. Сборник научных статей. 2020. С. 52-57.

БИОМЕХАНИКА УДАРНЫХ ФОРМ ШТУРМОВОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

BIOMECHANICS OF SHOCK FORMS OF ASSAULT HAND-TO-HAND COMBAT

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

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

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности биомеханики эффективных ударных форм штурмового рукопашного боя.*

Abstract. *The article discusses the features of biomechanics of effective shock forms of assault hand-to-hand combat.*

Ключевые слова: *штурмовой рукопашный бой; кинематическая модель; линейное движение; спиралевидное движение; полная ударная динамика.*

Keywords: *assault hand-to-hand combat; kinematic model; linear motion; spiral motion; full shock dynamics.*

Кинематическая модель человека в штурмовом рукопашном бою. Приспособление организма человека и животных к постоянно меняющимся условиям внешней среды осуществляется за счет сложнейших рефлекторных реакций, важное место среди которых занимают двигательные акты. Двигательная деятельность выполняется специальной системой тканей и органов, получивших название двигательного аппарата. Двигательный аппарат позвоночных животных состоит из сочлененных костей скелета и сложной системы поперечнополосатых мышц, приводящих в движение костные рычаги. С функциональной точки зрения, к двигательному аппарату относятся нейроны, проводящие нервные импульсы к мышечным волокнам.

Тело человека является от природы подвижным и очень гибким, и его нельзя

сравнивать с жесткими конструкциями. Строение человеческого тела нами рассматривается как упругая и подвижная модель, использующая основные суставы в качестве подвижных шарниров, имеющих несколько степеней свободы в тех границах, которые доступны данному человеку в пределах его гибкости (рис. 1).

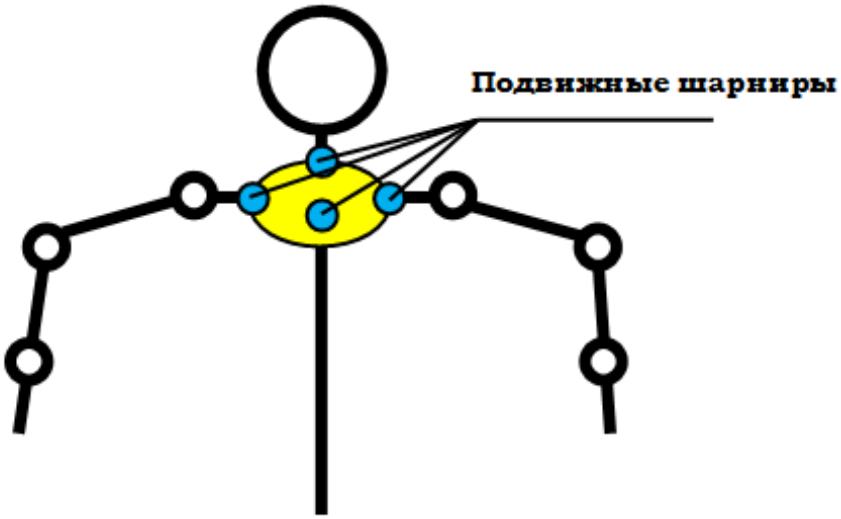

Рис. 1. Подвижная модель человека

При таком подходе, например, плечевой пояс имеет возможность не только вращаться по горизонтали, но и двигаться во фронтальной и вертикальной плоскости. При этом плечи не закреплены жестко относительно друг друга на проходящей через них оси. Такой естественный подход к анатомии человеческого тела породил все последующие решения.

На основе данного двигательного аппарата мы рассмотрим кинематическую модель человека (КМЧ) в штурмовом рукопашном бою. Кинематическая модель человека представляет собой (рис. 2):

- систему рычагов с соответствующими приводами;
- рычаги имеют определенную иерархию;
- между рычагами и приводами существует видимая связь:
- система рычагов имеет вполне четкие двигательные границы, степени свободы, характерные особенности и так далее.

При построении движений представляется возможным рассматривать верхние и нижние конечности в функционировании, как отдельных элементов, так и полным компоновочным составом. Выбирая реакцию опоры, мы определяем, что:

1. В соответствии с имеющимися в человеческом теле рычагами и точками их вращения представляется возможность создать кинематическую модель человека.
2. Кинематическая модель человека составляют простые и сложные рычаги, соединенные суставными организациями, с различной степенью свободы.
3. В кинематической модели человека выделяются опорные ударные элементы (кисть, локоть, плечо).
4. Имеются основные и вспомогательные суставы. Основные – многофункциональные, участвующие, как в создании собственного основного рабочего движения, так и в передаче опоры. Вспомогательные – однофункциональные, участвующие

только в передаче опоры.

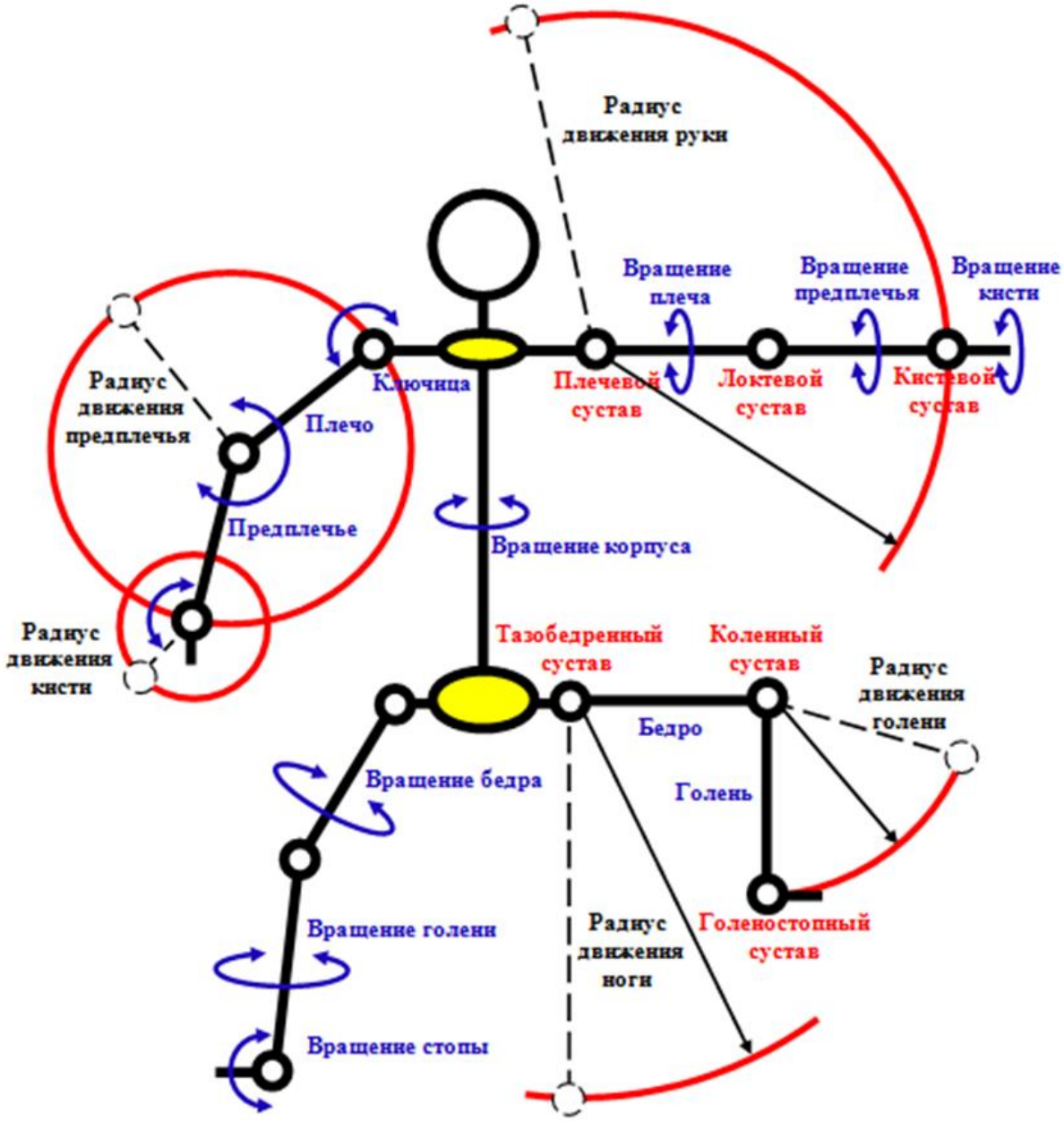

Рис. 2. Кинематическая модель человека

Рассматривая кинематическую модель человека, мы отмечаем тот факт, что все суставные организации обладают одним очень важным свойством – вращением. Однако – это свойство для каждого отдельного сустава выражено вполне определенной степенью свободы.

В некотором роде можно сказать, что импульс круговых движений – это база линейных движений. Создавать перечисленные формы движений раздельно – относительно просто. Сложности начинаются при компоновке. Чтобы избежать тупиковых путей в боевой теории и практике, вводится понятие принципов организации движений. По своей сути принципы – это фрагменты формы, содержания и связи работы элементов в рамках ударного движения. Другими словами, это стороны процесса движения, которые определяют форму и содержание движения, а также показывают соотношения элементов КМЧ в рамках производимого движении.

Принципы выбирают некоторые отношения в характере движения рычагов, за которыми лежат наибольшие эффекты создания движений, с одной стороны, и наиболее эффективное взаимодействие с препятствием, – с другой. Приведем некоторые принципы организации движений:

1. *Принцип кругового движения* – движение в любом суставе КМЧ представляет собой простейший сгиб-разгиб или круговое движение и имеет от одной до трех степеней свободы. Таким образом, работая с одним суставом, боец в состоянии выполнять круговые и дуговые движения, ограниченные его строением. Однажды инициировав движение, боец может прокатывать его импульс по кругу, практически не теряя энергии. Очень быстро достигается высокая эргономичность кругового движения и импульс движения не успевает гаснуть за время одного оборота, но в отправной точке снова происходит инициатива.

2. *Принцип суммирования импульса* – импульс удара, который боец формирует в своем теле, складывается из многих импульсов, рожденных в разных частях тела и устремленных в одном направлении. Например, боец человек бьет прямой рукой, то импульс движения, производимый этой рукой, будет складываться из импульсов, идущих снизу-вверх от ног, бедер, корпуса и другой руки в одном направлении – к плечу руки бьющей, с последующей передачей суммарного импульса кулаку. Каждая часть тела или сочленение этой части к начальному импульсу добавляет свой импульс силы.

3. *Принцип формирования акцентированного удара* – путем перелива механической энергии толчка всего тела в конечный исполнитель воли бойца – кулак. Под кулаком, при этом, нужно понимать любую форму, которую он может принимать: непосредственно кулак, ладонь, «медвежья лапа» и так далее.

4. *Принцип взаимодействия разных движений* – связывает удар с захватом в единое движение. Например, проводится круговой удар предплечьем вперед. В момент касания препятствия данный удар не выходит на новую траекторию, а выполняет захват с тем же вектором воздействия, с которым движется предплечье по выходу на новую траекторию удара.

5. *Принцип сложения скоростей* – большая скорость накладывается на меньшую, но не наоборот. Во втором случае общая скорость меньше начальной. Причина: большая скорость в конце движения рычага, меньшая скорость в начале движения рычага.

6. *Принцип соответствия напряжений мышц силе удара* – это выбор опоры. Если выбран локоть – к нему приводится рычаг предплечья, если выбран плечевой сустав – к нему приводится реакция опоры от всей руки. И, естественно, этот узел в прокручивании напрягается.

7. *Принцип сочетаемости* – выражает связь в рычагах: сочетание ударов по криволинейным траекториям с линейными перемещениями.

8. *Принцип передачи импульса* – состоит в том, что задающий рычаг должен тянуть за собой ведомый, выступая причиной его движения, образуя с ним соотношения.

9. *Принцип плоскости развития удара* – рычаги, принимающие участие в ударном движении, должны приводиться к единой плоскости развития удара. В против-

ном случае, будет крайне затруднена передача и суммирование ударного импульса по всем рычагам.

10. *Принцип угловой постановки рычага опоры на плоскость препятствия* – рычаг опоры необходимо ставить под углом на препятствие, чтобы использовать всю рабочую характеристику задающего рычага.

11. *Принцип единой динамики* – создание единой ударной динамики, посредством перераспределения энергии удара между круговыми и линейными движениями.

Представленные принципы со свойственным им содержанием и необходимым личностным компонентом, отражают аспекты организации движений и условия создания передачи импульса. Однако, чем больше обращаться к принципам, тем больше рассуждений они вызывают, что требует более глубокого и полного изучения двигательной динамики КМЧ во взаимодействии с агрессивной средой.

Превентивная атака. В начале боя очень большое значение имеет кто начал атаку первым. Преимущество начавшего первым в том, что на момент атаки он уже находится на финальном этапе своего цикла – атакующий уже действует, защищающийся при этом только начинает движение по своему атакующему циклу – он должен увидеть движение противника, распознать в нём атаку, принять решение и только после этого сможет действовать.

Наглядным примером того, какую фору имеет напавший первым, являются результаты исследования, которые проводились в период с 2021 по 2022 гг. на базе Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. В исследовании принимало участие 340 курсантов и офицеров полиции (табл. 1).

Таблица 1

Исследование 2021 340 респондентов	Как только лампа загоралась, полицейский должен был поднять руку на уровень плеча и выстрелить не целясь. В среднем весь этот процесс занял 0,73 с.
	Повторный выстрел в ту же цель занимает всего 0,38 с, третий – 0,36 с За 0,73 с.
	Произвести два выстрела по цели, расположенной на расстоянии около 2 м, среднее время выполнения задания возросло до 2,84 с.

Испытуемый должен был в опущенной руке держать пистолет и ждать появления светового сигнала. Как только лампа загоралась, полицейский должен был поднять руку на уровень плеча и выстрелить не целясь. В среднем весь этот процесс занял 0,73 секунды. Иными словами, столько заняли все четыре этапа цикла, начатого по световому сигналу.

Что можно сделать за это время? Повторный выстрел в ту же цель занимает всего 0,38 секунды, третий – 0,36 секунды.

Таким образом, за 0,73 секунды противник, первым открывший огонь по полицейскому, успел бы сделать ещё два выстрела, прежде чем офицер откроет ответный огонь.

Когда эксперимент усложнили, и от полицейского потребовалось не просто поднимать руку по сигналу и нажимать на курок, а произвести два выстрела по цели, расположенной на расстоянии около 2 метров, среднее время выполнения задания возросло до 2,84 секунды.

Время, затрачиваемое на этапе действия (подъём руки и нажатие на курок), осталось практически неизменным, а вот длительность выполнения этапа оценки существенно увеличилась.

Что можно успеть сделать практически за 3 секунды? Вариантов много. В качестве примера приведем результаты экспериментов, которые также проводились с курсантами и офицерами полиции. Один полицейский (19 лет) за 0,9 секунды успел преодолеть 6,4 метра и нанести укол ножом. Мужчины в возрасте от 40 до 60 лет (в том числе несколько полицейских с весом за 100 кг) успели с места пробежать 6,4 метра и нанести укол за время от 1,4 до 1,7 секунды.

Следует помнить, что в данном эксперименте испытуемые реагировали на однозначно воспринимаемый, не требующий детального анализа сигнал – свет лампы. Если бы офицеру требовалось среагировать на визуальный образ противника, направляющего на него оружие, время реакции возросло бы ещё больше. Кроме того, в ходе эксперимента полицейские не испытывали стресс, который бы отразился на результатах, однако в целом картину бы это не поменяло.

Есть мнение, что длительные систематические занятия единоборствами существенно ускоряют реакцию. Согласно проведённым исследованиям, опытный рукопашник успевает заметить атаку противника и выполнить защитную технику в среднем за 0,3-0,4 секунды (табл. 2).

Таблица 2

Исследование 2022 286 респондентов.	
	Опытный рукопашник успевает заметить атаку противника и выполнить защитную технику в среднем за 0,3-0,4 с.
	Удар рукопашника с дистанции, не требующей подшага, занимает в среднем 0,16-0,2 с.
	Удар рукой в голову с шагом в исполнении рукопашника занимает 0,43 с.

Удар рукопашника с дистанции, не требующей подшага, занимает в среднем 0,16-0,2 секунды, даже человек, не имеющий специальной подготовки, способен

ударить за 0,3 секунды.

В большинстве случаев даже тренированный человек не успеет защититься. Более того, даже дистанция в один шаг не является полноценной защитой. Удар рукой в голову с шагом в исполнении опытного рукопашника занимает 0,43 секунды, т. е. время, сравнимое с тем, что требуется для выполнения защитного движения.

Таким образом, на определённой дистанции по-настоящему неожиданная атака всегда будет опережать защиту, невзирая на уровень подготовки обороняющегося.

В основе этого лежит психофизиология в чистом виде – если для выполнения атаки требуется меньше времени, чем на её обнаружение, оценку и выполнение защитного движения, то защита просто обречена на опоздание.

Требование атакующего поражения детерминируется неспособностью человека адекватно реагировать на неожиданную атаку в пределах дистанции поражения.

Ключом к выполнению результативной атаки является дистанция поражения, которая ограничена пределами досягаемости вытянутых рук или ног человека в зависимости от возраста, уровня его развития и психофизического состояния. В противном случае, контроль зоны пространства за границами вытянутых рук или ног требует участия всего тела, которое должно двигаться в направлении атакуемой цели. Это движение в несколько раз продолжительнее, чем скорость удара рукой или ногой в пределах дистанции поражения, и поэтому противник успеет среагировать на атаку и нейтрализовать ее.

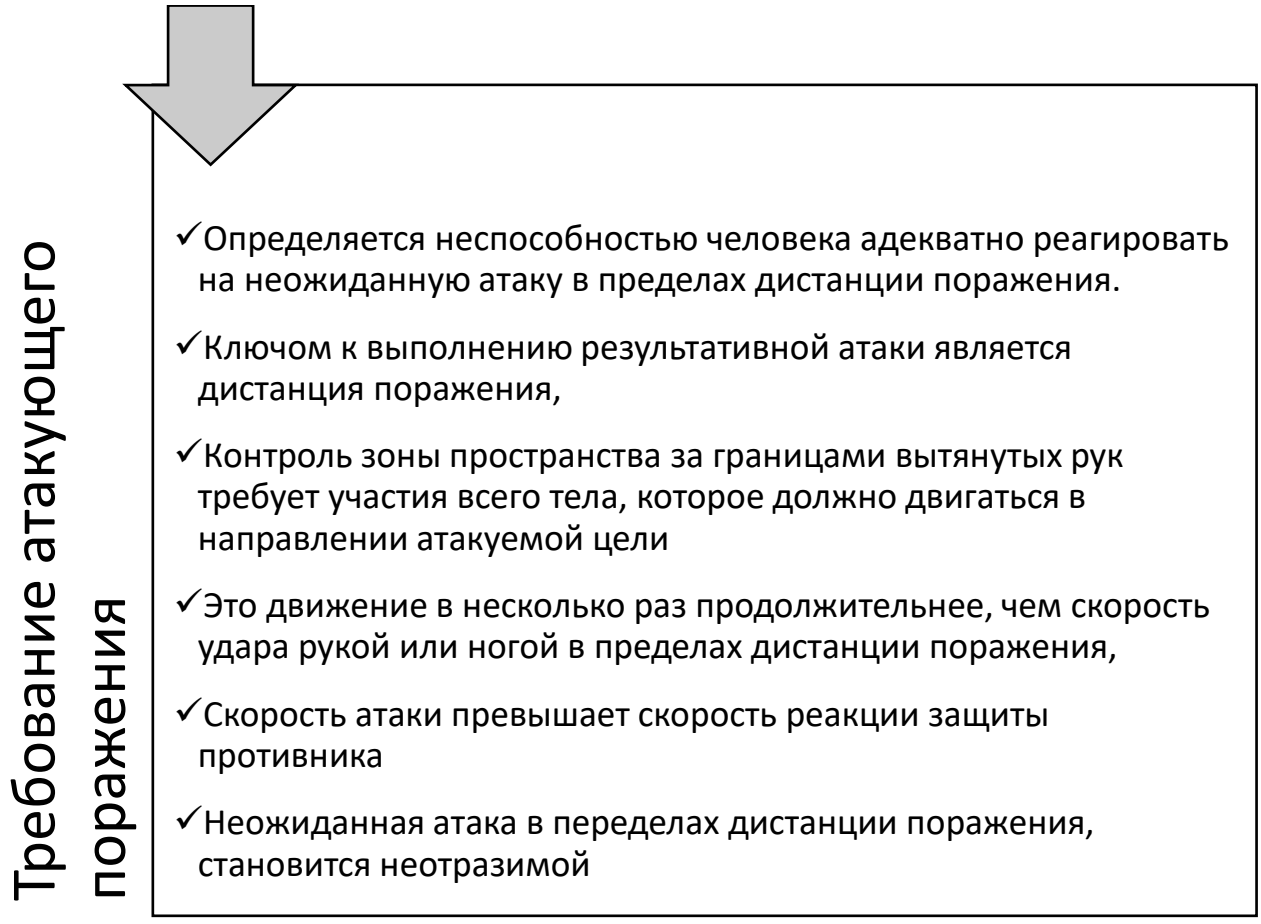

Рис. 3. Требование атакующего поражения

Другими словами, скорость удара намного превышает скорость реакции противника на проводимую против него атаку. Следовательно, неожиданная атака на опережение в переделах дистанции поражения, становится неотразимой.

Именно поэтому противник, согласно одной из распространённых схем уличного нападения, вначале сближается со своей жертвой под каким-нибудь не вызывающим подозрения предлогом, чтобы занять выгодное положение для атаки.

Предвосхитить и опередить

Что нужно делать, чтобы не пропустить первую атаку? Существуют два принципиально различных подхода к решению этой задачи, каждый из которых имеет свои достоинства и недостатки.

Первый метод защиты связан с понятием зоны личной безопасности и основан на использовании дистанции и взаимного расположения с потенциальным противником для предотвращения неожиданной атаки.

Суть подхода проста: необходимо, чтобы вас отделяло от противника некое пространство – зона личной безопасности, которую ему необходимо преодолеть, прежде чем он сможет на вас напасть. В идеале граница данной зоны должна находиться на таком расстоянии от вас, чтобы исключить выполнение против вас атаки с места без предварительного сближения.

Таким образом, данный метод призван дать вам дополнительное время на выполнение необходимых этапов цикла атаки, чтобы успеть увидеть атаку, распознать её, выбрать и применить защитную технику.

Данный подход применим далеко не всегда. Попробуйте держать безопасную дистанцию до незнакомца в лифте, на парковке между машинами, в общественном транспорте и т. п. Не стоит забывать, что нападению может предшествовать разговор, а его зачастую ведут, стоя практически вплотную.

В защите дистанцией есть ещё один неприятный момент. Вы можете посчитать противника безоружным и удерживать его на расстоянии, исключающем нанесение удара без сближения. Если в такой ситуации он начнёт извлекать оружие, то вы из-за разделяющей вас дистанции не успеете ему в этом помешать. Вы окажетесь в зоне его поражения, в то время как противник будет для вас вне досягаемости.

В основе **второго метода** предотвращения неожиданной атаки лежит принцип «лучшая защита – это нападение». Не дожидаясь враждебных действий противника, атакуете его первым. Иными словами, вы нападаете на противника до того, как он нападёт на вас.

Требование к дистанции до оппонента прямо противоположно аналогичному требованию при предыдущем подходе. Для того чтобы повысить вероятность успешной атаки, необходимо вначале сблизиться с противником на дистанцию поражения, что одновременно даёт и ему возможность атаковать вас.

Но это не главный недостаток данного подхода. Основная опасность, грозящая человеку, использующему превентивную атаку, состоит в том, что в глазах закона он становится инициатором конфликта. Доказать, что это была самооборона, будет весьма не просто.

Как добиться эффекта неожиданности в превентивной атаке? Существуют три основных пути:

1. Максимальная незаметность подготовительной фазы атаки
2. Отвлечение внимания
3. Формирование ложных ожиданий

Безусловно, для достижения наилучших результатов данные методы можно и нужно комбинировать.

Первый подход основан на том, чтобы дать противнику как можно меньше информации, затрудняя ему наблюдение и ориентацию, т.е. обнаружение движения и распознавание в нём атаки, особенно в её начальной фазе.

Чтобы противнику было трудно «читать» движения, необходимо тренироваться перед зеркалом и, при возможности, проверять свою технику на малозаметность начальной фазы с разными партнёрами.

Ключевые моменты, обеспечивающие малозаметность атаки для внезапного нападения:

1. Важно, чтобы в самом начале атакующего движения не было резкого изменения положения вашего тела по высоте.
2. Следите, чтобы руки не выходили в стороны за контур тела. Не оттопыривайте локти.
3. Исключите замах. Учитесь наносить удар из того положения, где в данный момент у вас находятся руки.

Человек лучше распознаёт начало движения, а не изменения в его скорости и траектории. Не замирайте на одном месте, начните двигаться заранее, замаскировав это жестикуляцией и не вызывающими подозрения движениями (поправить или отряхнуть одежду и т. д.).

Второй подход к достижению неожиданности действий также связан с воздействием на этап наблюдения в цикле атаки противника. Однако вместо того, чтобы пытаться сделать своё движение малозаметным, вы, наоборот, делаете нечто явное, призванное приковать к себе внимание противника. Для этого нужно сделать что-то такое, что займёт мозг противника на долю секунды, создавая благоприятный момент для атаки. Можно использовать вопрос либо вежливую просьбу повторить только что сказанное под предлогом плохого слуха. Можно что-то метнуть или выплеснуть ему в лицо. Важно понять принцип и применять его, адаптируясь к ситуации.

Третий метод достижения внезапности воздействует на этап оценки цикла атаки противника посредством формирования у него ложных ожиданий. Идея заключается в создании у противника впечатления, что вы не собираетесь применять силу или вообще конфликтовать. Как только он в это поверит, вы должны немедленно атаковать. Подыграйте своему оппоненту. Если он чего-то требует – сделайте вид, что соглашаетесь, угрожает – имитируйте испуг, будьте вежливы, не прибегайте к угрозам и ругани.

Бой после первой атаки

Задача воздействия на цикл атаки противника остаётся актуальной и после того, как первая атака уже имела место, и намерения друг друга стали ясны всем участникам конфликта, меняются лишь пути её решения.

Основными направлениями атаки на цикл НОРД должны стать воздействия на

этапы ***наблюдения*** и ***оценки*** поскольку на них приходятся наибольшие затраты времени.

Результаты проведенных исследований подтверждают, что:

- ✓ Элементарное усложнение и привнесение необходимости распознать конкретный образ привели к существенному повышению времени реакции, а также к появлению ошибок.
- ✓ Прогноз развития ситуации, основанный на знании типового сценария её протекания, позволил ощутимо снизить время, затрачиваемое на сбор и анализ информации, а также уменьшить число допущенных ошибок.

Таким образом, для того чтобы мешать противнику двигаться по его циклу атаки, необходимо, в первую очередь, воздействовать на его процессы ***наблюдения*** и ***оценки***. Для ускорения своего движения по циклу важно уметь распознавать намерения противника как можно раньше, чтобы иметь возможность ***оценивать*** и ***принимать*** решения в условиях неполной информации.

Прежде всего можно воздействовать на способность противника ***наблюдать*** ваши действия. Помимо описанной выше малозаметности начальной фазы ударов для этого можно использовать различные атаки на глаза противника, можно сдвинуть ему на глаза его шапку или капюшон, можно что-то набросить ему на голову и т. п.

Чтобы собственный этап оценки можно было завершить быстрее, необходимо уменьшить количество собираемой информации, которая затем поступает на обработку.

Во многом то, сколько информации необходимо собрать, прежде чем вы сможете понять, как поступить, определяется тем, как построена система самообороны.

Например, вы изучаете, как противодействовать, когда противник вас схватил. В системе рукопашного боя предлагаются различные контрприёмы в зависимости от того, какой именно захват выполнен.

Согласно такой методики построения защиты, в случае когда противник схватил вас за запястье, надо выполнить приём № 1, за руку выше локтя – приём № 2, за плечо – № 3 и т.д. Более того, некоторые системы предполагают в каждом из перечисленных случаев два различных приёма в зависимости от того, какой рукой (одноимённой или разноимённой) противник выполнил захват.

Для успешного применения такой системы, основанной на узкоспециализированных приёмах, до начала собственной контратаки потребуется проанализировать, какой рукой и за какое конкретно место противник схватил.

Теперь представим систему, в которой на любой захват или его попытку отвечают одним и тем же – молниеносным прямым ударом в голову. В первом случае нужно отработать 5 (или даже 10) техник, а во втором – всего одну.

Выводы

Ключевые принципы для достижения превосходства в бою.

1. Необходимо завладеть инициативой, т. е. заставить противника реагировать на действия.

2. Надо максимально ускорить свой цикл принятия и реализации решений, в

первую очередь, за счёт устранения факторов, замедляющих данный процесс. При этом нужно всячески препятствовать своему противнику в его движении по циклу атаки.

3. Следует непрерывно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям боя, лишая при этом противника такой возможности. Необходимо затруднить противнику получение информации и принятие решений. Надо стремиться достичь максимального несоответствия между тем, что противник наблюдает или ожидает, и тем, на что ему приходится реагировать. Иными словами, нужно вынудить его совершать ошибки.

Литература

1. Баркалов С. Н. Применение функционального силового тренинга для формирования психофизической готовности сотрудников полиции к обеспечению личной безопасности // Автономия личности : Безопасность личности: исследования, проекты, практики : материалы III Международной научно-практической конференции (г. Орел, 12 февраля 2022 г.). Орел : МАБИВ, 2022. № 1 (27). С. 198-206.

2. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020 : Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие : материалы V Международной научно-практической конференции (г. Орел, 9 июня 2022 г.). Орел : МАБИВ, 2022. № 4 (58). С. 64-80.

3. Махов, С. Ю. Программа тренировочного процесса в штурмовом рукопашном бою ГРОМ на этапе начальной подготовки юношей старшего возраста // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы VII Международной научно-практической конференции (г. Орел, 28-29 апреля 2018 г.). Орел : МАБИВ, 2018. № 1 (17). Вып. 1. С. 73-84.

4. 4. Махов С. Ю. Взрывной атакующий штурмовой бой ГРОМ в подавлении любых форм агрессивного нападения // Наука-2020 : Физическая культура, спорт, туризм в XXI веке. Часть I : материалы II Международной научно-практической конференции (г. Орел, 24-25 ноября 2017 г.). Орел : МАБИВ, 2017. № 4 (15). С. 66-74.

АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА ОБ ОТЛИЧИИ ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ МИКСФАЙТ», ОТ ДРУГИХ АКРЕДИТОВАННЫХ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В РОССИИ

ANALYTICAL REFERENCE ON THE DIFFERENCE OF THE SPORT «SPORTS MIXFIGHT» FROM OTHER ACCREDITED MARTIAL ARTS IN RUSSIA

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

Гулин Дмитрий Васильевич
президент Федерации Спортивного миксфайта
Московской области
г. Воскресенск, Россия
Gulin Dmitry Vasilievich
president of the Sports Mixed Fight Federation
Moscow region
Voskresensk, Russia

Аннотация. *Вышеуказанной научной статье рассматривается вопрос об индивидуализации спортивного миксфайта, как самостоятельный вид спортивного единоборства, который имеет возможность получения аккредитации в Министерстве спорта Российской Федерации. Был осуществлен теоретический анализ особенности отличия спортивного миксфайта от двух спортивных гигантов (Панкратион и СБЕ ММА). Разобраны технические действия, которые спортсмены могут применять во время соревновательного поединка, оценивание введения поединка (открытое или закрытое судейство), способы наказания за нарушения правил. Форма одежды спортсменов и спортивной экипировки для участия в соревновательных поединках. Такой теоретический анализ позволит выделить различие вышеперечисленных видов спорта. Но связи с обширностью технических действий, одной из важнейших задач – является понижения травматизма во время спортивных поединков.*

Данная научная статья разработана для специалистов в области физической культуры и спорта, спортивным аналитика, тренерам, руководителям общественных организаций и спортсменам различного уровня подготовки.

Abstract. *The above-mentioned scientific article considers the question of individualization of a sports mixfight as an independent type of martial arts, which has the possibility of obtaining accreditation from the Ministry of Sports of the Russian Federation. A theoretical analysis of the peculiarities of the difference between a sports mixfight and two sports giants (Pankration and SBE MMA) was carried out. Technical actions that athletes can use during a competitive duel,*

evaluation of the introduction of the duel (open or closed judging), methods of punishment for violations of the rules are analyzed. The uniform of athletes and sports equipment for participation in competitive duels. Such a theoretical analysis will make it possible to distinguish the difference between the above sports. But due to the vastness of technical actions, one of the most important tasks is to reduce injuries during sports matches.

This scientific article is designed for specialists in the field of physical culture and sports, sports analysts, coaches, heads of public organizations and athletes of various levels of training.

Ключевые слова: *спорт; единоборства; ММА; спортивный миксфайт; боевые искусства; подготовка.*

Keywords: *sports; martial arts; MMA; sports mixfight; martial arts; training.*

В связи с популяризации спортивных единоборств современном мире и появления профессиональных лиг, а именно mix martial Arts (ММА), что в переводе означает «Смешанное боевое искусство» в котором включены самые лучшие технические действия из всех популярных видов спорта: начиная от бокса, заканчивая спортивной борьбой.

Из истории развития смешанных боевых искусств берет свое начало еще до нашей эры, но современное становление ММА начинается с 90-х годов XX века. Появления термина ММА был предложен Р. Блюмом. Первоначальное развитие заключалось в том, чтоб создать коммерческие организации и приглашать сильнейших спортсменов из разных видов спорта, для участия в боях. Но входе реорганизации и популяризации ММА во всем мире, стали образовываться целые виды спорта, которые активно развиваются и пытаются войти в состав олимпийского движения [1, с. 286].

В связи с этим в Российской Федерации были признаны и аккредитованы Министерством спорта России в следующие спортивные единоборства:

Смешанное боевое единоборство ММА (СБЕ ММА);

Спортивная борьба (Панкратион), имеющий в себе два раздела (традиционный и классический).

С целью подготовки спортсменов высокого уровня, которые смогут конкурировать на различных международных турнирах и высших профессиональных лигах (UFC, Bellator,ONE FC и так далее).

Вышеперечисленные виды спорта берут свое начало из-за рубежа, а быть точнее ММА – Соединенные Штаты Америки (США), а панкратион – Греции. Но наряду с такими двумя мощными, популярными и развивающими видами спортивных единоборств, образовалась исконно Российский вид смешанного единоборства «Спортивный миксфайт».

Спортивный миксфайт – это новый вид спортивного единоборства, который направлен на развития и популяризации национальных видов спорта, привлечения населения к здоровому образу жизни и подготовку высококвалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта.

В настоящий момент в России зарегистрированы 44 физкультурно-спортивных отделений по развитию спортивного миксфайта. Ежегодно проводятся: чемпионаты, первенства и кубки регионов по данной дисциплине. За последние 4 года было проведено:

1 международный турнир;

5 Чемпионатов России;

3 Кубка России.

Спортивном миксфайте имеются две спортивные дисциплины:

Шутбоксинг (подготовительный раздел для младших юношей с целью ознакомления с видом спорта и совершенствование ударной и борцовской техники).

Миксфайт.

Перечисленные дисциплины разработаны таким образом, что отсутствует яркий фактор доминирования спортсмена в той или иной технической среде. То есть спортсмен не зависимо от какого вида спорта имеется подготовка (ударник, борец или смешанный стиль), сможет быстро адаптироваться в данном единоборстве. Помимо этого, зрелищность поединков не ухудшается, а дает возможность показать любому человеку не связанным с единоборствами, увидеть технические возможности спортсменов ударных и борцовских техник, у которых независимости от хода поединка между двумя стихиями идет равенство [1, с. 3932].

Основными отличия спортивного миксфайта от двух сильных конкурентов СБЕ ММА и Панкратиона является то, что приоритетом доминирования является борцовская техника независимости, в какой это будет позиция: стойка или парте. Но в спортивном миксфайте ярко выраженного приоритета нет, так как ударная и борцовская техника является равноправным.

Брать каждый перечисленный вид спорта по отдельности ударной технике СБЕ ММА разрешены, любые контролируемы удары, а именно: руками, ногами, локтями и коленями, как в стойке, так и в партере;

В панкратионе разрешены контролируемые удары руками, ногами и коленями в области корпуса только в стойке. В позиции партера ударная техника запрещена не зависимости от позиции, т.е. стойке разрешено наносить различные комбинации рук, ног, колен и бросковых техник, а партере только переходы на удержания со сменой позиций, а так же использовать болевые и удушающие приемы [2, с. 142].

Основные различия между тремя видами спорта, можно увидеть в таблице № 1, в котором имеются существенные отличия в оценивании технических действий спортсменов, в экипировке и местах проведения соревнований.

Таблица 1

Основные различия между СБЕ ММА, Панкратиона и Спортивного миксфайта

Параметры/Отличия	**Смешанное боевое единоборство ММА**	**Панкратион**	**Спортивный миксфайт**
Место поединка	Ринг/ татами (12-15 лет)	Ковер 12х12 все дисциплины	Клетка/ринг/татами все дисциплины
Формат поединка	– 2 раунда по 5 минут (финалы 18 и старше); – 2 раунда по 3 минуты (финалы 16-17 лет; основная сетка 16 и старше);	– 3 минуты чистого времени (юноши и девушки); – 4 минуты чистого времени (юниоры и юниорки);	– 3 раунда по 3 минуты (миксфайт – 18 и старше); – 3 раунда по 2 минуте (миксфайт – 12-17 лет)

	– 2 раунда по 2 минуты (финалы и основная сетка 14-15 лет); – 1 раунд 3 минуты (финалы и основная сетка 12-13 лет); предварительные бои (12-13, 16 и старше); – 1 раунд по 2 минуты (14-15 лет). Перерыв между раундами 1 минута	– 5 минуты чистого времени (мужчины и женщины). Поединок продолжается – 1 раунд. В случае равного количества набранных спортсменами баллов за отведенное на поединок время, назначается дополнительное время и поединок, без перерыва на отдых, продлевается еще на одну минуту.	– 2 раунда по 3 минуты (шутбоксинг – 18 и старше); – 2 раунда по 2 минуте (шутбоксинг – 13-17 лет) – 2 раунда по 1.30 минуте (шутбоксинг – 10-12 лет) Перерыв между раундами 1 минута
Количество проведения боев в день	– Не более 3-х, без учета предварительных поединков (18 и старше) – отдых между боями не менее 90 минут; – Не более 5 поединков (12-17 лет) – перерыв не менее 40 минут.	– Не должно превышать 5-ти (18 и старше); – Не должно превышать 4-х (16-17 лет); – Не должно превышать 3-х (младше 16 лет) Отдых между поединками должен быть не менее 15 минут в предварительной части, и не менее 20 минут в финальной части.	– Не более 3-х поединков (все возрастные группы). В случае победы над соперников в 1 раунде, то может провести дополнительный бой в соревновательный день. Отдых между поединками должен быть не менее 5 боев.
Внешний вид спортсмена	Шорты, (рашгард 12-17 лет) лицензированные федерацией СБЕ ММА. Одежда соответствует цвета угла вызванного спортсмена (красного или синего цвета)	Шорты, рашгард лицензированные федерацией UWW (на одежде может быть надписи клуба, региона, фамилия спортсмена и т.п.). Запрещены надписи других единоборств. Верх спортсмена соответствует цвета вызванного угла (красного или	Шорты и рашгард. (на одежде может быть надписи клуба, региона, фамилия спортсмена и т.п.). Одежда соответствует цвета угла вызванного спортсмена (красного или синего цвета) или нейтрального цвета.

		синего цвета), низ у всех черный.	
Экипировка спортсменов	1. Перчатки открытого типа не менее 5 Oz; 2. Боксерский шлем открытого типа (младше 21 года); 3. Мягкие накладки «Чулок» на ноги; 4. Бандаж на пах; 5. Капа. Бинтования или тейпирования разрешено (по одобрению главного судьи соревнований или рефери)	1. Перчатки открытого типа 4 Oz (традиционный); 2. Перчатки открытого типа 6 Oz (классический); 3. Боксерский шлем открытого типа (классический); 4. Мягкие накладки «Чулок» на ноги; 5. Бандаж на пах; 6. Капа. Цвет шлема согласного угла спортсмена (красный/синий), перчатки можно использовать нейтрального цвета. Бинтования или тейпирования запрещено.	1. Перчатки открытого типа 4 Oz (миксфайт); 2. Перчатки закрытого типа (шутбоксинг); 3. Шлем с пластмассовой защитой передней части в области лица (всем спортсменам до 18 лет - миксфайт); 4. Боксерский шлем открытого типа (18 и старше - шутбоксинг, миксфайт); 5. Протектор на грудь (всем спортсменам до 18 лет шутбоксинг) - сертифицирован ВФСМ; 6. Мягкие накладки «Чулок» на ноги; 7. Бандаж на пах; 8. Капа; 9. Защитные локтевые протекторы; 10. Защитные коленные протекторы. Вся вышеперечисленная экипировка может использоваться в цвет угла спортсмена (красного/синего) или нейтрального цвета. Бинтования или тейпирования разрешено (по усмотрению спортсмена)

Оценка технических действий	– **Чистая победа присуждается за:** • нокаут; • сдача соперника; • ТНК; • техническая победа. – **2 балла дается за:** • любое техническое действие, приведшее к потрясению соперника; • результативное техническое действие, повышающее зрелищность поединка (высокоамплитудный бросок, сложнокоординационный акцентированный удар и тому подобие). – **1 балл дается за:** • любой перевод соперника из стойки в партер путем сваливания (без отрывва ног от настила ринга/татами); • бросок с отрывом ног от настила ринга/татами; • перевод в партер ударом, в результате которого атакующий занял доминирующую позицию более чем на 3 секунды или продолжил атаку; • Акцентированный удар рукой, ногой, коленом в разрешенную для атаки зону, прошедший через защиту. За применение запрещенного действия, при котором объявлено официальное предупреждение и показана желтая карточка, у спортсмена, получившего взыскание, вычитывается 1 балл от	– Чистая победа присуждается за: • нокаут; • два нокдауна в бою; • болевой или удушающий прием; • явное преимущество 12-0. – **4 балла дается за:** • бэк-маунт; • нокдаун. – **3 балла дается за:** • эффективный удар ногой в голову в стойке; • бросок соперника с отрывом обеих ног от ковра, выполненный с высокой амплитудой из стойки; • фулл-маунт; • не удовлетворение протеста со стороны соперника. – **2 балла дается за:** • эффективный удар коленом, ногой в корпус в стойке; • бросок соперника с отрывом от ковра из стойки; • сайд маунт. – **1 балл дается за:** • эффективный удар рукой в стойке; • эффективный удар ногой по внешней стороне бедра соперника, находящегося в стойке; • бросок соперника из стойки	– **Чистая победа присуждается за:** • нокаут; • болевой прием; • удушающий прием; • нокдаун (2 в раунде); • нокдаун (3 в поединке); – **3 балла дается за:** • нокдаун; • удар ногой в бедро (наружная и внутренняя часть) – если удар привёл к временному выводу из поединка и привёл к ущербу от полученного удара; • удар коленом в бедро (наружная часть) в захвате и без него – если удар привёл к временному выводу из поединка и привёл к ущербу от полученного удара; • амплитудный бросок из стойки (на уровне плеч и головы); • удар ногой с разворота или коленом в прыжке без захвата головы и шеи противника, четко и беспрепятственно дошедшей до головы; – **2 балла дается за:** • амплитудный бросок из стойки (на уровне пояса); • удар коленом в голову в захвате; • удар ногой в голову;

	итоговой оценки за соответствующий раунд.	без отрыва обеих ног от ковра, или с отрывом одной ноги от ковра; • объявленное сопернику предупреждение. При равном счете баллов у соперников в дополнительное время победа присуждается спортсмену, проведшему результативную атаку последним. Решение о победителе в случае нулевой ничьей выносится на основании коллегиального решения руководителя ковра, рефери и бокового судьи путем поднятия руки с манжетой соответствующего цвета по команде руководителя ковра.	• круговой удар рукой в голову с разворота, локтем в голову с разворота или ногой с разворота в корпус. – **1 балл дается за:** • удар рукой в туловище, в голову; • удар ногой в туловище; • удар коленом в туловище; • бросок с падением (сваливание); подсечка с выведением из равновесия с опорой на третью точку.

Анализировая ведения поединков вышеперечисленных видов спорта наблюдаются следующие различия:

СБЕ ММА:

Возрастная группа 16-17 лет:

– удары коленями в голову в положении «стойка»;

– удары локтями, коленями и ногами по голове и по корпусу соперника, находящегося в положении «партер»;

– атакуемому, находящемуся в положении «партер», запрещено бить в голову рукой, коленом и ногой атакующего, находящегося в положении «стойка».

Возрастная группа 14-15 лет:

– удары коленями в голову в положении «стойка»;

– удары локтями, коленями и ногами по голове и по корпусу соперника, находящегося в положении «партер»;

– удары локтями и коленями по голове, корпусу, ногам и рукам соперника,

находящегося в положении «стойка»;

– удары сжатым кулаком по голове в положении «партер»;

– все удары в область почек;

– удары по подъему голеностопного сустава;

– болевые приемы рывком на завершающей стадии при выполнении болевого приема;

– броски соперника с захватом туловища и руки головой вниз, падая на него всем телом;

– удушающие приемы (захваты) в положениях «стойка» и «партер».

Возрастная группа 12-13 лет:

– удары коленями в голову в положении «стойка»;

– удары локтями и коленями по голове, корпусу, ногам и рукам соперника, находящегося в положении «стойка»;

– все удары в область почек;

– удары по подъему голеностопного сустава;

– болевые приемы рывком на завершающей стадии при выполнении болевого приема;

– броски соперника с захватом туловища и руки головой вниз, падая на него всем телом;

– удары ногами по голове соперника в положениях «стойка»;

– все удары по сопернику (в голову, по корпусу, ногам) в положении «партер»;

– удушающие приемы (захваты) в положениях «стойка» и «партер» [3, с. 72].

Панкратион:

– удары руками в голову (для спортивных дисциплин панкратиона традиционного);

– слемы;

– флипы на сопернике, выполняющем болевой или удушающий прием;

– броски с захватом головы двумя руками;

– одновременное выполнение броска и болевого приема/удушающего захвата;

– болевые приемы на позвоночник соперника – перегибание, растягивание и скручивание позвоночника («Консервный нож», «Распятие», «Полный Нельсон» и тому подобное).

Спортивный миксфайт:

– удары стопой, коленом, локтем в голову по спортсмену находящегося в положении касания настила тремя точками тела.

– на голову и шею, без контролирующего рычага;

– с захватом противника на болевой прием;

– с захватом противника на удушающий прием;

– броски на сетку с отрывом соперника от пола;

– запрещены удары противника спиной об пол, отрывом его от поверхности октагона, татами в положении стойка – «Слэм» выше коленного сустава;

– удушающие и болевые приемы запрещены, если защищающийся находится

в стойке (данные ограничения касаются только младших возрастных категориях (дети 12-13 лет, младшие юноши 14-15 лет), юноши и взрослые могут проводить болевые приемы в стойке) [4, с. 287].

Изучив особенности ведения поединков вышеперечисленных единоборств, можно сделать вывод о том, что СБЕ ММА является более сложным видом спорта для перестроения бойца. Это связано с тем, что при переходе в новую возрастную группу спортсмен будет сталкиваться со следующими проблемами:

- во-первых – перестроении тайминга ведения поединка;
- во-вторых – изменения технических действий, как в стойке, так и в положении партера;
- в-третьих – адаптация бойца вести поединок без защитного шлема [5, с. 125].

Дисциплина – «Панкратион», более прост в адаптации спортсмена, независимо от перехода в новую возрастную группу, так как меняется время проведения поединка, но если брать за основу данный раздел как профильный вид единоборства в качестве толчка в профессиональную лигу, то любой боец столкнется с такими проблемами, как:

- увеличиться время боя (дополнительно от 2-4 раундов);
- изучения технико-тактических приемов нанесения ударов в положении партера;
- смена места поединка, т.е. из привычного ковра, появиться ринг или октагон, где спортсмен может дезориентироваться во время поединка.

Подводя итог исследования можно сделать вывод, что вид спорта «Спортивный миксфайт» в первую очередь является исконно русский вид боевого единоборства, в котором включены лучшие технические действия и приемы. Возможность эффективно развивать детский спорт с минимальным получением травм не только во время тренировочного процесса, но и в соревновательный период из-за того, что разработан и предусмотрен специальный инвентарь, за счет которых позволит у юных единоборцев не отбить желания заниматься таким мужественным единоборством. Если рассматривать с точки зрения, как платформа для профессионального спорта, то «Спортивный миксфайт», максимально приближен к этому из-за того, что спортсмену займет наиболее меньшее время к адаптации ведения поединка без защитной экипировки и поднять уровень общей и специальной физической подготовки.

Литература

1. Коробка Я. И. История развития смешанных единоборств // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ имени В. Г. Шухова (г. Белгород, 01–20 мая 2019 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет имени В. Г. Шухова. 2019. С. 3930-3934.

2. Носов С. А. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности с коррекционными мероприятиями в процессе соревновательной деятельности единоборцев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 141-143.

3. Обучение технике и тактике ведения боя в смешанном боевом единоборстве (ММА) / Н. А. Варенников [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 69-74.

4. Скворцова Т. А. Причины роста популярности ММА // Вопросы устойчивого развития общества. 2020. № 9. С. 285-288.

5. Спортивная подготовка как фактор патриотического воспитания юных единоборцев / С. А. Носов [и др.] // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. № 11. С. 122-127.

УДК 796.07

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО ШКОЛЬНИКАМИ 10-11 КЛАССОВ

USING THE METHODS OF SCANDINAVIAN WALKING IN THE CLASSROOM ON PHYSICAL CULTURE WITH STUDENTS OF GRADES 10-11

Ященко Алексей Сергеевич
студент
факультет физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Yaschenko Alexey Sergeevich
student
faculty of physical culture and sports
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Научный руководитель:
Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Scientific supervisor:
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph. D., assistant professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Oryol state university named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются методы получения максимальной пользы от занятий физической культурой на уровне старших классов в школе, а также мотивирование подростков к занятию спортом, путём разработок соответствующих форм обучения для педагогов. Использование средств и методов скандинавской ходьбы со школьниками старших классов позволит педагогу максимально разнообразить урок и познакомить с оригинальным средством повышения функциональных возможностей организма за счет аэробной направленности занятий. Возможность широкой регламентации физической нагрузки дает возможность учителям использовать скандинавскую ходьбу в разных возрастных группах, в том числе и со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Практический опыт, полученный на уроках физической культуры, в дальнейшем, школьники смогут использовать в самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.*

Abstract. *This article discusses the methods of getting the maximum benefit from physical education at the high school level, as well as motivating teenagers to play sports by developing appropriate forms of education for teachers. Using the means and methods of Scandinavian*

walking with high school students will allow the teacher to diversify the lesson as much as possible and introduce the original means of increasing the functional capabilities of the body due to the aerobic orientation of classes. The possibility of broad regulation of physical activity allows teachers to use Nordic walking in different age groups, including with schoolchildren who have health abnormalities. The practical experience gained in physical education lessons, in the future, students will be able to use in independent physical culture and sports activities.

Ключевые слова: *физическая культура; физическое развитие; скандинавская ходьба; методы; школьники старших классов.*

Keywords: *physical culture; physical development; nordic walking; methods; high school students.*

Актуальность данной темы определяется тем, что внедрение новых методов преподавания физической культуры детям способствует увеличение интереса к спорту, устранению различных физических заболеваний, стрессов, переутомления, приобретенных в старших классах школы. Важно изучить влияние скандинавской ходьбы на общее состояние подростка, чтобы подтвердить факт ее положительного воздействия на организм человека.

Физическая культура – неотъемлемая часть в жизни школьников и студентов. Физическая культура в России поддерживают как политики, влиятельные люди, телевидение, так и обычные жители нашей великой страны. Основными целями физической культуры являются пропаганда правильного ведения здоровой жизни, физического развития, укрепления здоровья и активного отдыха учащихся в школах, институтах и колледжах [1].

В результате проблема оптимизации занятий по физическому воспитанию и поиск прогрессивных форм физической культуры и направлений в спорте остаются актуальными задачами научного поиска учителями физической культуры в системе среднего общего образования.

Одним из молодых и модных введений в спортивную сферу является скандинавская ходьба, поскольку она появилась в 1940-х годах и получила известность в 90-х годах 20 века. История его развития довольно интересна: этот вид спортивной деятельности приписывается финским лыжникам, которые использовали реверсивный метод подготовки, то есть лыжный спорт тренировали летом, ходя с лыжными палками. Ну и, соответственно, эти люди показали высокий уровень тренированности и мастерства на соревнованиях [2].

После этого северная ходьба приобрела популярность, и для занятий этим видом спорта стали появляться особые маршруты, а география расширилась до Скандинавии и других стран Северной Европы. В реальности был кумир такого вида спорта, подходящего для людей любого возраста и включающего тренировки на свежем воздухе, кардиотренировки, укрепление мышц и растяжку.

Немногие исследователи изучали вопрос об интересе к скандинавской ходьбе в школьном физкультурном образовании. Это связано с тем, что ходьба с палками является относительно новой спортивной дисциплиной и обычно ассоциируется с формой, предназначенной для пожилых людей. Но на самом деле – это спорт, которым можно заниматься в любом возрасте, а тек же как индивидуально, так и в команде.

Очевидный прогресс цивилизации и динамика жизни привели к росту интереса к здравому образу жизни, содержание которого представляет ценности, поведение и отношение, ориентированные на улучшение и защиту здоровья. Это поведение, называемое поведением в отношении здоровья, относится к наиболее важным, контролируемым и модифицируемым факторам, связанным со здоровьем индивида и общества.

Опыт современной молодежи, связанный с занятием физической активностью, должен постоянно расширяться за счет новых предложений форм физической активности. Эта деятельность является ключевым компонентом сложных форм поведения, необходимых для правильного развития молодого организма [3].

В свете вышесказанного программы физического воспитания в школе все в большей степени обогащаются санитарным просвещением содержание и действия, вытекающие из них. Тематическое разнообразие школьных программ, наряду с командными играми, гимнастикой, плаванием, настольным теннисом, легкой атлетикой, танцами и флорболом, включает скандинавскую ходьбу в качестве альтернативной формы физической активности во время обязательных и необязательных уроков физкультуры.

Современные научные отчеты свидетельствуют о положительном влиянии нордической ходьбы в сфере психомоторики занимающихся, тем самым подтверждая обоснованность более широкой популяризации таких занятий в школах. Финская ходьба – это вариант оптимальной формы физической активности на открытом воздухе, улучшающей физическую форму в дети и молодежь, а также предложение по организации досуга.

Было доказано, что скандинавская ходьба, как форма оздоровления и рекреации, увеличивает возможности сердечно-легочной и дыхательной систем даже на 22 % по сравнению с лицами, не занимающимися физическими упражнениями.

Соблюден один из показателей расхода энергии при различных физических нагрузках. Эта единица эквивалентна потреблению 1 килокалории на килограмм массы тела в течение часа. Предполагая, что марш с шестами будет проходить со скоростью 8 км/ч, потребление энергии составит 7 килокалорий встретились. В свете вышесказанного, последние исследования подтверждают, что NW стимулирует процессы, связанные с ускоренным уменьшением жировых отложений.

Исследование авторов показало, что при соблюдении рационального питания и регулярной физической активности соответствующей интенсивности и объема с учетом возраста участники эксперимента потеряли около 2,5 кг массы тела. Склонность к малоподвижному образу жизни в школе, ограничивающаяся лишь коротким маршем во время одного межклассового перерыва, заставляет клетки, ткани и органы расходовать запасенный в мышцах гликоген. Там нет уменьшения жировой ткани, как результат недостаточной активности ферментов, ответственных за окисление жиров [4].

Скандинавскую ходьбу стоит продвигать как альтернативную форму физической активности, в которой задействовано более 90% мышц всего тела. Результаты собственного исследования показали средний интерес к финской ходьбе среди школьников и подростков.

По мнению школьников, физкультура пользуется большой популярностью. Проведенные исследования. среди учеников старших классов 70 % девочек и 39,2 % мальчиков любят уроки физкультуры., в то время как 22,1 % девочек и целых 53,3 % мальчиков заявляют, что они им очень нравятся. Среди наиболее популярных форм физической активности во время уроков физкультуры 71,7% мальчиков называют командные игры [4].

В последнее время наблюдается растущий интерес к скандинавской ходьбе, то есть ходьба с палками, аналогичными тем, которые используются в беговых лыжах. Популярность скандинавской ходьбы не должна вызывать удивления, поскольку, это типичный способ передвижения человека и одна из наиболее распространенных форм повседневной физической активности.

Несомненным преимуществом Nordic Walking является его естественное и простое движение. Кроме того, это автоматизированное действие, которое при нормальных условиях не требует большой концентрации во время его выполнения. Благодаря популярности и привлекательности этого вида ходьбы, возможность использования его в качестве формы физических упражнений в различных областях спорта, отдыха, туризма и реабилитации становится все более популярной.

Ходьбу с палками можно разделить на три основные категории: Здоровье, фитнес и спорт, который сам по себе имеет множество вариантов, например, введение в бег трусцой или/ и бег, его применение к катанию на роликах , или на снегоступах. В популярной литературе, такой как журналы о здоровье, справочники и веб-сайты, Nordic Walking рекомендуется всем – детям, подросткам, взрослым, пожилым людям, беременным.

Скандинавская ходьба может применяться как образовательная и тренировочная дисциплина, так и как внеклассное спортивное мероприятие. Именно. Ученые. Анализ научных исследований показывает, что на сегодняшний день не существует более универсального спортивно-оздоровительного направления, доступного по форме и оказывающего эффективное воздействие на организм старшеклассника, независимо от его медицинской группы.

Ходьба с палками улучшает физическую форму больше, чем ходьба без них. Это связано с тем, что скандинавская ходьба задействует больше мышц во время физических упражнений. Результаты экспериментов показывают, что, при правильной технике скандинавской ходьбы, активизируется около 90 % мышц. Занятия скандинавской ходьбой влияет на снижение массы тела и улучшает все биохимические показатели, имеющие отношение к диабету [5].

Особенно важно, что улучшается осанка, значительно уменьшаются боли в спине, повышаются функциональные возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшается качество жизни молодых людей с ограниченными возможностями. Нордическая ходьба – хороший метод борьбы с сколиозом у детей на ранних стадиях.

Также этот вид спорта с использованием соответствующего инвентаря позитивным образом влияет на кровообращение. В некоторых видах спорта дети проводят много времени в статических положениях тела, а занятия скандинавской ходьбой наилучшим образом стимулирует оборот крови в органах малого таза.

Существует много обстоятельств, почему именно Северная ходьба была избрана для занятий с старшеклассниками, но основные приведены далее:

– систематические занятия норвежской ходьбой меняют походку ребенка, а также контролируется его дыхание, проводится коррекция положения туловища, проводится профилактика подвижности суставов;

– тренируется выносливость детей и увеличивается продолжительность самих уроков, так же регулярные занятия поддерживают мышцы ног и рук учеников в хорошей форме;

– по сравнению с обычной ходьбой (без палок), она требует примерно на 22 % больших затрат энергии, частота сердечных сокращений на 16 % выше и задействует 90 % всех мышц организма.

Скандинавская ходьба – это фитнес-упражнение, оказывающее универсальное воздействие на человека и, прежде всего, положительно влияющее на здоровье.

Соответственно, этот вид спорта направлен не только на обогащение физического развития, но и на воспитание умственных, морально-волевых качеств и черт личности, самосовершенствование и саморегуляцию физического и психического состояний.

Средний человек среднего возраста в состоянии пройти 1,6 км по ровной местности со скоростью 6,4 км/ч и по склону со скоростью 4,8 км/ч, однако многие не могут этого сделать из-за неактивности, вызванной не доверительному отношению к данному виду спорта. Физиологический порог комфорта составляет 70 % от максимальной частоты сердечных сокращений.

Согласно Смиту и Левину (1995), большинство людей рассматривают ходьбу как спортивное занятие для пожилых людей. На самом деле, она подходит для всех возрастных категорий, от детей до пожилых людей. Он подходит для людей с плохим физическим состоянием, но также и для людей в хорошей физической форме. Ходьба с палками не приносит никаких рисков для здоровья. Этот вид спорта носит щадящий характер для костей и суставов и может быть адаптирован к физическому положению и состоянию здоровья конкретного человека. В зависимости от выбранного темпа, он может представлять низкую интенсивность (5-6,5 км/час) до упражнений высокой интенсивности (6,5-8 км/час). Чем лучше физическое состояние, тем более быстрый темп следует выбирать для оптимизации пользы для сердечно сосудистой системы. Характер обычной ходьбы, а также скандинавской ходьбы определяется рельефом и поверхностью. В то время как асфальт или трава не оказывают никакого сопротивления, ходьба по такой местности, как поле, составляет 1,5 более требовательный. Касаемо факта, что скандинавская ходьба – это круглогодичное занятие, спортивный человек также может столкнуться со снежной местностью. Ходить по твердому снегу легко, а по глубокому мягкому снегу тяжелее в 3 раза. Песчаная местность примерно в 1,8 раза более требовательна к передвижению.

Скандинавская ходьба сочетает в себе элементы спортивной ходьбы и катания на лыжах (один из самых безопасных видов фитнеса). Для более эффективной тренировки вам нужно научиться правильно ходить. Делая шаг правой ногой, одновременно выносим левую палку вперед и отталкиваемся ею от земли, затем делаем шаг левой ногой и отталкиваемся правой палкой. Это напоминает движение человека

в прямоугольном тренажере или катание на лыжах по глубокому снегу. При движении необходимо следить за осанкой, плавно перекатывать ноги, слегка сгибать колени, двигаться вдоль всей стопы к поверхности. Следует помнить, что правая рука движется одновременно с левой ногой и наоборот. В скандинавской ходьбе палки необходимы для координации движений рук и ног, опоры на землю и толчка к следующему шагу. Держите их достаточно близко к телу.

Так образом, можно сделать следующие выводы:

1. Скандинавская ходьба – это форма движения, хорошо подходящая в школьном физкультурном образовании.
2. Ходьба с палками так же привлекателен для студентов, которые менее физически активны и не состоят ни в каких спортивных клубах.
3. Северная ходьба является более привлекательной формой во время внеклассных или внешкольных занятий, чем на уроках физкультуры.
4. Нордическая ходьба - привлекательная форма для каждого пятого студента, которому не нравится физкультура, и каждого пятого студента, который малоактивен физически.
5. Спортивная ходьба с палками отличный метод профилактики многих заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и других систем организма.
6. Скандинавская ходьба по мнению многих учеников является привлекательным видом спорта в школьные и студенческие годы.

Литература

1. Съемова С. Г. Физическое воспитание школьников в современных условиях школы // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 4. С. 133-136.

Овчинников Ю. Д. Биомеханика движений в скандинавской ходьбе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2. № 3. С. 43-47.

Особенности образа жизни современной студенческой молодежи / О. Ю. Милушкина [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 11 (308). С. 5-8.

Бабикова А. С., Насыбуллина Г. М. Гигиеническая оценка условий и организации тренировочного процесса в детско-юношеских спортивных школах // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 12 (309). С. 41-46.

Коркин Е. В. Крысюк О. Б. Влияние занятий скандинавской ходьбой на работоспособность и качество жизни студентов физкультурного вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. № 1. С. 51-53.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON HUMAN HEALTH

Ситникова Алиса Евгеньевна
студент
Институт иностранных языков
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sitnikova Alisa Evgenievna
student
foreign languages institute
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
заведующая кафедрой физической культуры
Волгоградский государственный
социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovinova Irina Yurievna
Ph. D., associate professor
head of the department of physical education
Volgograd state social-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В жизни каждого человека физическая культура играет большую роль. Занятия спортом помогают укрепить организм и здоровье человека. Люди в современном мире часто забывают о важности занятия спортом, уделяют время повседневным делам. Зачастую, лень является главной причиной отсутствия спорта и постоянных обещаний самому себе. Человек выбирает привычные занятия, такие как посмотреть телевизор, но ведь можно поплавать в бассейне или прогуляться с другом. В данной статье рассматривается важность занятия физической культуры, улучшения и поддержания здоровья человека средствами физической культуры.*

Abstract. *In the life of every person, physical culture plays a big role. Sports activities help to strengthen the body and human health. People in the modern world often forget about the importance of playing sports and devote time to everyday activities. Often, laziness is the main reason for the lack of sports and constant promises to oneself. A person chooses familiar activities, such as watching TV, but you can swim in the pool or take a walk with a friend. This article discusses the importance of physical education, improving and maintaining human health by means of physical culture.*

Ключевые слова: *физическая культура, занятия спортом, здоровье, человек, организм.*

Keywords: *physical culture, sports, health, human, organism.*

Здоровье человека – довольно хрупкая система, которая нуждается в постоян-

ном внимании, контроле, заботе и поддержки. Важно следить за своим здоровьем, не переохлаждаться. регулярно сдавать анализы, заниматься спортом. В результате здоровый образ жизни напрямую связан с оздоровительной физической культурой. В сознании человека формируется мысль о том, что целенаправленная забота и совершенствование физического здоровья являются своеобразной культурной потребностью и заставляет человека поддерживать физическую активности своего организма на протяжении всей жизни [1]. Образ жизни в современном мире, к сожалению, у большинства людей малоактивен. Мысли и все свободное время людей заполнено работой, домашними делами и обязанностями.

Очень часто люди забывают находить время на себя, на свое здоровье. Одним из главных факторов отсутствия спорта в жизни людей – это лень. После продуктивного дня человек хочет отдохнуть, полежать, посмотреть телевизор, однако часто он забывает, что отдыхать можно по разному. Отдых может быть как приятным, так и полезным, а иногда даже может принести пользу организму. Например, хорошим видом отдыха является плаванье.

Даже полчаса в бассейне помогут не только расслабиться и привести мысли в порядок, но и укрепить мышцы человека, сделать организм более сильным и выносливым, благоприятно повлиять на мышцы спины. Прогулка в парке вместе с другом, путь домой пешком также станет прекрасной физической нагрузкой, которая не займет много времени, но положительно повлияет на организм человека. Физическая культура играет большую роль в жизни каждого человека. Занятия спортом укрепляют здоровье человека, укрепляют здоровье и иммунитет, улучшается работоспособность и выносливость организма. Мышцы человека становятся крепче, сильнее, выпрямляется осанка. Физические упражнения – одни из главных составляющих крепкого здоровья. Регулярные занятия спортом оказывают влияние на опорно-двигательный аппарат человека. Регулярные физические упражнения питают мышцы человека кислородом и необходимыми питательными веществами. В современной жизни физическое воспитание и здоровый образ жизни играют большую роль. Очень важно не только прививать ребенку здоровый образ жизни с детства, как было упомянуто выше, но и вести его самому, будучи примером. Только в этом случае ребенок сможет стать взрослым человеком без вредных привычек, сохранить крепкое здоровье и быть в хорошей физической подготовке.

Укрепление собственного здоровья является, несомненно, долгом каждого человека в первую очередь перед самим собой. К тому же, большинство специалистов в области вопросов здоровья утверждают, что физическая культура и поддержание здорового образа жизни могут обеспечить отсутствие заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой [2].

Физическая культура, благоприятно воздействует на сердце и сердечно-сосудистую систему организма. Регулярные физические нагрузки являются отличной профилактикой против сердечно-сосудистых заболеваний. Занятия спортом благоприятно влияют и на обмен веществ человека. Это является очень актуальным с возрастом, ведь, чем старше человек, тем медленнее работает обмен веществ в его организме и вся пищеварительная система в целом.

Физические нагрузки помогают поддерживать и, даже, ускорить обмен веществ,

тем самым положительно повлияв на организм и здоровье человека. В формировании здорового образа жизни большую роль играет двигательная активность, которой способствует ряд условий, которые улучшают здоровье человека. Это может быть свежий воздух, разнообразие активных занятий (например, аэробикой, ходьбой, бегом, плаванием, лыжными прогулками и так далее), а также регулярность физических нагрузок [3]. Регулярные физические нагрузки – это важный фактор поддержания крепкого здоровья и отсутствия серьезных проблем со здоровьем в старшем возрасте. Люди, которые регулярно занимаются спортом не жалуются на боль в мышцах, суставах, потому что их тело находится в постоянной активности. Такие люди намного меньше болеют, так как занятия спортом укрепляют их иммунитет, что помогает организму защитить себя от вирусов и различных заболеваний. В крови снижается содержание холестерина. На самом деле, ни одно лекарство не сможет так положительно повлиять на кровеносные сосуды расширить их на долгое время настолько сильно, насколько это может сделать работа мышц. В процессе занятия спортом мышцы человека напрягаются, через кровь поступают все необходимые для здоровья питательные вещества к органам человека, кислород положительно влияет на продуктивность работы органов человека. В современном мире люди часто страдают от таких заболеваний, как ожирение и заболевание опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, но ведь всех этих болезней можно избежать до их возникновения даже самостоятельно, без врачей. Чаще всего люди проводят свое время сидя как на работе, так и дома. Человек сидит, согнувшись перед компьютером, телевизором, книгой, забывая о том, что негативно влияет на свой организм. Важно ввести в свой повседневный режим физические нагрузки. Начать утро с небольшой зарядки будет прекрасным началом продуктивного дня. Прогуляться до работы пешком, если она недалеко, или выйти на остановку раньше также положительно повлияет на организм человека. Сидя за компьютером важно следить за своей осанкой, делать перерывы и небольшую разминку. После трудного рабочего дня будет замечательным решением провести время в бассейне, хотя бы полчаса. Это поможет расслабиться, укрепить мышцы, отпустить ненужные мысли и насладиться долгожданным отдыхом.

Одними из самых полезных видов являются именно те, которые имеют главную цель укрепления организма и всех его систем, преодоление сложностей. Одним из таких видов спорта является гимнастика. Гимнастика может быть разная как профессиональная художественная, так и утренняя, которая не займет много времени, но благоприятно повлияет на здоровье человека. Также очень хорошо укрепляют организм такие направления, как пилатес, аэробика, йога и фитнес. Важно выбирать вид спорта в зависимости от своих интересов, это поможет не забросить начатое дело и регулярно заниматься спортом. Эти виды упражнений хороши тем, что они не требуют сильной физической нагрузки, а значит, подойдут большинству людей.

Комплекс упражнений может быть разнообразным, важно делать разные упражнения, чтобы было интереснее, и работали все мышцы организма.

Подобрать подходящие упражнения можно, как для ребенка, так и для пожилого человека, учитывая особенности организма. Бег также является одним из самых полезных видов физической активности. Во время бега работают все мышцы орга-

низма, снижается процент жиров, стимулируется кровоснабжение организма. бег также может помочь справиться с психологическими проблемами, такими как бессонница, раздражение. Бег придает уверенности и силу воли. Физически развитые люди ощущают себя увереннее, успешно достигают своих целей и грамот, но планируют свое время.

Принимая решение заниматься физической культурой, важно учитывать многие факторы. Вид и активность зависит от возраста человека, имеющихся заболеваний, веса, уровня физической подготовки, времени, которое человек может тратить на занятия спортом без ущерба работе и домашним делам, а также наличие хронических заболеваний. Одними из главных правил является определение точной цели занятия спортом, это может быть укрепление здоровья, снижение процента жира в организме, укрепление иммунитета, повышение выносливости организма. Регулярность, также, немаловажный фактор занятия спортом. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать организм в хорошем состоянии, быть здоровым и сильным. Терпение – фактор, про который люди часто забывают. Многие хотят иметь рельефное тело буквально через пару занятий, однако это невозможно. Любой результат требует времени. Быстрота бега также развивается постепенно, важно потерпеть и получить желаемый результат. И, безусловно, отсутствие противопоказаний. Риск – это не самый лучший вариант в занятиях спортом. Выполнение противопоказанных физических нагрузок может стать опасным для человека и его здоровья, привести к травмам и различным проблемам со здоровьем в будущем. Важно учитывать возраст человека, который занимается спортом. В 20-30 лет будет лучше выполнять силовые тренировки, делать упор на гибкость, растяжку тела, сустав и координацию. Прекрасно подойдут такие виды физической активности, как танцы, бокс, фитнес и аэробика. К 40 годам необходимо уделить внимание здоровью спины, наиболее правильным выбором в этом возрасте будут занятия йогой и пилатесом, а также занятия на кардиотренажерах помогут благоприятно повлиять на работу сердечно- сосудистой системы. После 50 лет прекрасным решением будет ходьба и аккуратные нагрузки в спортивном зале без переусердствования.

Спорт действительно можно назвать одним из самых лучших и сильных помощников в борьбе за красивое тело и крепкое здоровье. Важна умеренность, правильно рассчитанные физические нагрузки увеличивают силу мышц, внешний вид тела человека, оттянут старение организма и защитят от многих болезней.

Важно заниматься комплексно, дела нагрузку на все группы мышц, так организм будет работать полностью. Это исключит травмы и деформации мышц. Занятия физической культурой очень важно, прежде всего физические нагрузки – это проявление заботы к самому себе и своему здоровью. Важно заботиться о своем организме и любить его, тогда в будущем он скажет человеку спасибо крепким здоровьем и отсутствием заболеваний.

Литература

1. Тихонова В. А., Данилова А. М. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента

// Наука через призму времени. 2019. № 6 (27). С. 169-172.

2. Здоровый образ жизни как решающий фактор профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / В. Д. Саргсян // Профилактическая медицина. 2019. № 6-2. С. 56-60.

3. Оплетин А. А. Готовность как важный фактор самореализации личности в процессе саморазвития // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. № 2 (27). С. 126-131.

УДК 796.56

«СПОРТИВНЫЙ ЛАБИРИНТ» КАК ВИД СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

«SPORTS LABYRINTH» AS A TYPE OF SPORTS ORIENTATION

Горлова Юлия Ивановна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Gorlova Yulia Ivanovna
Ph. D., assistant professor
department of theory and methods of physical culture and sports
Oryol state university I. S. Turgenev
Orel, Russia

Алтунина Оксана Егоровна
старший преподаватель
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет им. И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Altunina Oksana Egorovna
senior lecturer
department of theory and methods of physical culture and sports
Oryol state university I. S. Turgenev
Orel, Russia

Жаворонков Александр Александрович
тренер
Бюджетное учреждении Орловской области «СШОР-10»
г. Орел, Россия
Zhavoronkov Alexander Alexandrovich
trainer
Budgetary institution of the Orel region «SShOR-10»
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрен особый вид прохождения дистанции в спортивном ориентировании – «спортивный лабиринт». Дана детальная характеристика данной формы, охарактеризованы его положительные моменты. Рассмотрены три варианта использования «спортивного лабиринта». Лабиринт-аттракцион как средство популяризации классического спортивного ориентирование. Особое внимание уделено применению «спортивного лабиринта» на тренировочных занятиях и сборах спортсменов-ориентировщиков, в качестве мощного средства, развивающего мыслительные процессы на предельной скорости. Рассмотрено применение лабиринта-врезки на дистанциях классического спортивного ориентирования, которое способствует*

формированию психологической устойчивости, заставляет спортсмена переключатся с одного вида ориентирования на другой. Данная форма ориентирования позволяет оценить умственную работу спортсмена.

Abstract. *The article considers a special type of distance passing in orienteering – «sports labyrinth». A detailed description of this form is given, its positive aspects are characterized. Three options for using the «sports labyrinth» are considered. Labyrinth-attraction as a means of popularization of classical orienteering. Particular attention is paid to the use of the «sports labyrinth» in training sessions and camps of orienteers, as a powerful tool for developing mental processes at maximum speed. The use of the labyrinth-insert at the distances of classical orienteering is considered, which contributes to the formation of psychological stability, makes the athlete switch from one type of orienteering to another. This form of orientation allows you to evaluate the mental work of an athlete.*

Ключевые слова: *спортивное ориентирование; «спортивный лабиринт»; соревнования; тренировочный процесс; лабиринт-аттракцион*

Keywords: *orienteering; «sports labyrinth»; competitions; training process; attraction labyrinth.*

Спортивное ориентирование – это вид спорта, результат спортсмена в котором зависит от скорости преодоления дистанции и решения абстрактно-логических задач, предложенных на специально-подготовленной карте. В качестве вспомогательного средства спортсмены могут использовать компас. В настоящее время международной и национальной федерациями признаны четыре вида ориентирования: бегом, на лыжах, на велосипедах и точное ориентирование (трейл ориентирование) [1].

Спортивное ориентирование достаточно успешно развивается во всем мире, это прежде всего обусловлено его оздоравливающим эффектом, доступностью и всесезонностью. Но несмотря на это, имеется серьезный сдерживающий фактор включения его в программу Олимпийский игр – это зрелищность.

Традиционное ориентирование проходит в лесных массивах, где спортсмен находится на дистанции зачастую в одиночестве. Контрольные пункты (КП) замаскированы на местности. Часто, гуляющие в лесу, видят бегущих с озабоченным видом людей с бумажками в руках, не всегда в чистых костюмах, скорее пугаются их, нежели хотят узнать, что они делают и присоединиться к ним. Если говорить другими словами, то интересная захватывающая борьба спортсменов и интеллектуальная работа в ходе прохождения дистанции, скрыта от глаз зрителей в лесу. Как результат, отсутствие заинтересованности телевидения в показе соревнований, а следовательно, наличие у населения какой-либо информации о спортивном ориентировании и его изолированность [2].

Ведущие специалисты данного вида спорта, давно пытаются решить эту проблему различными способами в рамках классического ориентирования (СО). Прежде всего, включение в программу соревнований эстафет, где представили команд несколько раз пробегают через смотровую зону, общие старты, которые задают особую предстартовую атмосферу соперничества. Использование дорогостоящих интернет-технологий: RouteGadget и GPS-трекеров, которые транслируют в реальном времени на экраны мониторов траектории движения спортсменов.

На наш взгляд одной из форм популяризации спортивного ориентирования

может стать «спортивный лабиринт» (СЛ). «Спортивный лабиринт» по своей структуре и форме является одной из древнейших форм рекреации, созданный человеком более 2000 лет назад. В тоже время он напоминает по своей сущности современную форму досуга «квест», представляющий собой игровое приключение во время которого надо пройти искусственные препятствия для достижения цели.

«Спортивный лабиринт» может проводится в любом спортивном зале, на любом стадионе, в любом дворе. Применение стандартных, одинаковых объектов позволяет унифицировать способности спортсменов. А одинаковые лабиринты, поставленные в разных городах, позволяют провести заочный предварительный отбор спортсменов. Искусственная местность везде одинакова. Находясь в своем городе, можно соревноваться с другими жителями Земли. Но все не так просто, как кажется на первый взгляд. Результат преодоления «спортивного лабиринта» находится в прямой зависимости от скорости бега. В «спортивном лабиринте» расстояние между объектами и КП минимальное, а следовательно, ориентирование сконцентрировано в пространстве и времени, не дающее возможности расслабится даже на мгновение.

В «спортивном лабиринте» нет субъективизма и интерпретации, так как более крупный масштаб, точечные объекты четко привязаны к местности, размеры и формы искусственных объектов известны заранее, а следовательно, у спортсменов нет привязки к «домашней местности». В данном виде ориентирования тип мышления доминирует над скоростью передвижения. Все спортсмены находятся в равных условиях независимо от стартовой минуты, поэтому квалификационные забеги проводятся только для зрелищности.

В данном виде ориентирования при хорошо развитых специфических координационных способностях (ориентирование в пространстве, быстрое реагирование и другое) не обязательно использование компаса. Для участия в забегах не требуется дополнительная амуниция: шиповки, легендница, специализированная форма. Карту и чип (или карточку) участник получает на старте, поэтому принять участие может любой человек. Модификации лабиринта определяются уровнем технической и двигательной подготовленности участников, их возрастом, полом. Так как соревнования проводятся на ровной, хорошо просматриваемой местности, то зрители имеют возможность наблюдать борьбу спортсменов в очном формате.

Особенно важно применение «спортивного лабиринта» на начальном этапе занятий классическим ориентированием, так как оно позволяет сформировать важнейшие начальные навыки: умение поворачивать карту относительно местности, поиск КП, отметка, чтение карты на бегу). Одним из самых важных моментов является то, что формирование этих способностей происходит в безопасной для ребенка среде под присмотром тренера [3].

«Спортивный лабиринт» на данный момент времени может применяться в трех направлениях:

- в качестве аттракциона во время спортивного праздника для различных групп населения;
- в тренировочном процессе;
- как врезка в классическую дистанцию.

Первой направление «лабиринт-аттракцион» является самостоятельной развле-

кательной дисциплиной, которую можно проводить на любом празднике, на любой площадке. В Орловской области впервые он был проведен в рамках Всероссийского старта «Российский азимут-2006» и привлек внимание большого количества людей, большинство из которых не являлись профессиональными спортсменами. Все зрители смогли проверить свою сообразительность, умение ориентироваться в пространстве. Причем дистанцию можно пройти и на инвалидной коляске, и на роликовых коньках, и за руку с ребенком [4].

Второе направление использования «спортивного лабиринта» в тренировочном процессе. СЛ является своеобразной палочкой-выручалочкой, позволяющий сформировать технику чтения карты в любую погоду с больших количеством занимающихся. В период учебно-тренировочных сборов, когда тренировки проходят два раза в день, и нагрузка бывает значительной, данной формой можно заменить одну из тренировок. Это помогает снизить эмоциональное напряжение. Принцип минимизации усилий и времени тренера, лежащий в основе организации «спортивного лабиринта» является основополагающим, так как зачастую сборная команда разновозрастная, а следовательно степень технического мастерства различна.

На установку спортивного лабиринта при наличии стандартных заготовок в среднем уходит 12-15 минут, в большинстве случаев применяются конусы и призмы с системой отметки. В расстановке фигур используется преимущественно два варианта постановки: стационарный и хаотичный, не привязанный к местности. Основным методом тренировки является круговой. На щите информации в специальных кармашках располагается 6-8 вариантов мини-дистанций. Участники, стоя возле карты, должны запомнить количество пунктов и порядок их прохождения, и по памяти пройти дистанцию. Чтобы запомнить свою дистанцию участнику надо воспроизведи в своей памяти объемную фигуру и место ее расположения относительно старта. Длина дистанции очень короткая, всего несколько сот метров, а скорость прохождения очень высокая и все это сопровождается сложной умственной работой и постоянным изменением направления бега.

Основной задачей данной тренировки является формирование индивидуальной оптимальной скорости бега, при которой сохраняется максимальная умственная работоспособность и контроль над своими действиями. Но так как тренировка проходит преимущественно в игровой форме, то во время прохождения дистанции юные спортсмены забывают об трудностях, связанных с бегом и азартно соревнуются друг с другом и показывают неплохие скорости [4]. Тренер имеет возможность наблюдать со стороны за ходом тренировки, оценивая работу каждого спортсмена, интегрируя ее с показанным результатом. Кроме того, дети в ходе прохождения тренировочного лабиринта могут получить первичные судейские навыки, проверяя правильность отметки соперника (или члена своей команды) после прохождения дистанции, достаточно для этого использовать простую отметку карандашом или компостером.

Третье направление применения «спортивного лабиринта» в качестве врезки в классическую дистанцию спортивного ориентирования. Начиная 2003 года в научно-методической литературе, встречаются данные об его использовании, но, несмотря на это, в правилах соревнований отсутствует регламент по проведению

«спортивных лабиринтов» [4]. Есть положительный опыт включения «спортивного лабиринта» в неофициальные и экспериментальные соревнования в Московской, Воронежской, Тульской, Смоленской и других регионах Российской федерации. Особенно зрелищно смотрятся врезка «спортивного лабиринта» в дистанцию городского спринта, который проходит в исторических районах городов. Так, например, в г. Москва стартовая и финишная поляна, и лабиринт располагались на смотровой площадке Воробьиных гор, в Парке Победы на Поклонной горе, где он был встроен в середину дистанции разных групп и проводился «по выбору». Данный положительный опыт мы решили использовать в Орловской области, установив лабиринт на площади В. И. Ленина, в детском парке, в парке Победы, на игровой площадке в урочище Медведский лес.

Как известно, в спортивном ориентировании спортсмен за неправильную отметку на дистанции дисквалифицируется. Но организаторы соревнований при проведении «спортивных лабиринтов» могут использовать другую систему подведения итогов. Например, в квалификационных забегах добавлять штрафные минуты к общему времени, применяя для этого систему отметки Sportident, для которой написана специальная программа подсчета результатов.

«Спортивный лабиринт» является мощным психологическим средством при подготовке спортсменов к соревнованиям. Во время прохождения дистанции на стадионе они находятся под пристальным вниманием тренеров, болельщиков, фото- и видеокамер. Часто молодые спортсмены, не справляются с психоэмоциональным напряжением, допуская обидные ошибки. Поэтому использование данной формы на предварительном этапе подготовки (на муниципальном и региональном уровне) позволяет выработать психологическую устойчивость. Основной же задачей врезки «спортивного лабиринта» является оценка принятия решения спортсменами [5].

Таким образом, систематизировав имеющуюся информацию и обобщив практический опыт использования «спортивного лабиринта», можно рекомендовать его для внедрения в программу подготовки спортсменов-ориентировщиков разного уровня. В качестве аттракциона «спортивный лабиринт», обладающий зрелищностью, простотой и сложным внутренним содержанием, способствует популяризации данного вида спорта, акцентирует внимания спонсоров, организаторов и населения.

Литература

1. Миронов В. В. Ориентирование как спорт // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С.129-133.

2. Худякова Л. А. Традиционная схема технико-тактической подготовки в спортивном ориентировании // Азимут. 2000. № 3. С. 37.

3. Сорокина Е. В., Алтунина О. Е., Коновалов А. С. Особенности обучения спортивному ориентированию на лыжах на этапе начальной подготовки // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4. С. 118-125.

4. Мини-ориентирование, или Спортивный лабиринт: методические рекомендации / сост. А. Б. Портнов, Т. Ю. Каратаева. Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2020. 47 с.

5. Воронов Ю. С. Анализ действий спортсменов-ориентировщиков различной квалификации в стандартных ситуациях // Труды Смоленского государственного института физической культуры. Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2000. С. 116-122.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ЦЕЛЕСООБРАЗНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

HEALTHY LIFESTYLE AS A REASONABLE HUMAN ACTIVITY

Аштаева Анастасия Валерьевна
студент
кафедра физической культуры и спорта
Поволжский Государственный институт телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Ashtaeva Anastasia Valeryevna
student
department of physical culture and sports
Volga Region state institute of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Демчук Юрий Геннадьевич
преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Поволжский Государственный институт телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Demchuk Yuri Gennadievich
lecturer
department of physical culture and sports
Volga Region state institute of telecommunications and informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В данной статье речь идет о здоровье, правильном питании и реакции организма на все ваши действия. Рассматриваются сложившиеся подходы к пониманию здорового образа жизни. В статье феномен здорового образа жизни представлен как специфическая форма целесообразной активности человека – деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленное на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанное на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены.*

Abstract.*This article is about health, proper nutrition and the body's reaction to all your actions. The existing approaches to understanding a healthy lifestyle are considered. In the article, the phenomenon of a healthy lifestyle is presented as a specific form of expedient human activity – an activity aimed at preserving, strengthening and improving his health. Health is a normal psychosomatic state of a person, reflecting his full physical, mental and social well—being and ensuring the full performance of labor, social and biological functions. Thus, a healthy lifestyle should be understood as human behavior reflecting a certain life position, aimed at strengthening and preserving health, ensuring a high level of working capacity, achieving active longevity and based on the implementation of norms, rules and requirements of personal and public hygiene.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; здоровье; организм.*
Keywords: *healthy lifestyle; health; body.*

В научной литературе, рассматривающей проблемы защиты и улучшения здоровья человека, широкое распространение получило использование понятия «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) и связанных с ним производных понятий, таких как установка, направленность, мотивация на ЗОЖ, самосохранительное (или здоровьесберегающее) поведение и другие. Решение проблемы защиты и сохранения здоровья людей исследователи увязывают не только с улучшением экологической ситуации, но и с осознанием каждым человеком ценности здоровья и ответственности за свое здоровье [1]. Таким образом, больной человек – это не только тот, кто имеет заболевания или какие-либо физические отклонения, но и тот, кто отличается нравственной патологией, ослабленным интеллектом, неустойчивой психикой [3]. Такой человек не может полноценно выполнять свои социальные функции. Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Такое определение зафиксировано в уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и определяет основные компоненты здоровья. Существительное «здоровье», согласно «Этимологическому словарю русского языка» А. Г. Преображенского, образовано от корня «дорв–». От этого же корня происходит существительное «дерево», которое, в свою очередь, означало «быть крепким и сильным». Одним из первых дал определение понятию «здоровье» Алкмеон: «Здоровье есть гармония противоположно направленных сил». В настоящее время большинство ученых выделяет два критерия оценки здоровья: социальный — мера трудоспособности, социальной активности, деятельного отношения человека к миру; личностный — стратегия жизни человека, степень господства человека над собой и над обстоятельствами жизни. Более подробный перечень признаков, определяющих здоровье, включает:

- нормальную реакцию организма на внешнее воздействие;
- динамическое равновесие организма с факторами внешней среды;
- полноценное выполнение основных социальных функций, участие в общественно полезном труде;
- адаптацию организма к постоянно меняющимся условиям существования;
- отсутствие признаков заболеваний или каких-либо нарушений;
- гармоничное развития физических и духовных сил организма.

В научной литературе просматриваются следующие подходы феномену и характеризующему его понятию «здоровый образ жизни»:

1. Здоровый образ жизни как обобщенное понятие (научная категория), интегрирующее систему общеукрепляющих и общегигиенических факторов, (принципов, норм), которые повышают адаптивные возможности человека и способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия. Можно выделить следующие два основных направления раскрытия содержания комплексного понятие «здоровый образ жизни»:

а) как характеристика активности, предполагающей, что человек своими действиями создает условия хорошего состояния своего здоровья;

b) как характеристика ограничений в поведении человека, предполагающих недопущение привычек, отрицательно влияющих на состояние здоровья.

2. Здоровый образ жизни как форма бытия, важнейшим фактором которого является проявление активности человека. Внутри этой градации можно выделить два вида проявления активности:

a) здоровый образ жизни как деятельность (система целесообразных действий) человека, создающая условия хорошего состояния его здоровья [2].

b) «феномен здоровый образ жизни» как поведение человека (англ. health behaviors – «поведение здоровья») человека, которое базируется на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья и профилактики заболеваний. При этом предполагается, что такое здоровьеохранительное поведение реализуется человеком вне работы.

3. Здоровый образ (стиль) жизни как форма (способ) организации всей жизнедеятельности человека; при таком понимании индивидуализированный здоровый образ жизни в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностный аспекты, способствующие сохранению и укреплению здоровья [4]. Конкретные исследования показали продуктивность такого подхода при изучении влияния эмоциональной, познавательной, поведенческой и практической (действенной) составляющих мотивации работников на здоровый стиль жизни.

Еще с детства мы часто слышим: «Нужно вести здоровый образ жизни». Но давайте разберемся, что это такое?

Здоровый образ жизни – комплекс вещей, благодаря которым функции всех органов и систем работают уравновешенно с внешней средой. Он содержит: личную гигиену, активность в течении дня, отказ от вредных привычек, разнообразный рацион питания.

Главным отличием здоровья человека является приспособленность к изменчивости в окружающей среде. Здоровый человек способен переносить эмоциональную, психическую и физическую нагрузку, не выходя из уравновешенного состояния. Несмотря на это, если перегрузить свой организм может возникнуть болезнь, таким образом, организм скажет вам «отдохни».

Здоровье дано каждому с рождения, кому-то хорошее, которое просто нужно поддерживать, а кому-то с какими-либо отклонениями, то их нужно постараться ликвидировать.

Есть много примеров людей, которые, следуя показаниям врачей, начинали заниматься спортом и добивались успеха. и также есть много примеров, когда люди с хорошим здоровьем начинали его губить пагубными привычками, поеданием всего подряд и ленью.

Для здорового образа жизни нужны полезные привычки повседневной жизнедеятельности, которые будут помогать укреплению адаптации, поддержанию личной гигиены, полноценной работе организма.

Это не означает, что нужно закрыться в спортзале и питаться исключительно сельдереем. Во всем должен быть осознанный подход. Нужно понимать, что правильное и полезное питание – это не диета. Диета – это ограниченное количество потребление ПП продуктов. Есть диета лечебная, есть для похудения и так далее. Есть

список ПП продуктов, которые можно и список продуктов, которые нельзя и в диету входят запрещенные продукты, которые по факту можно есть.

Правильное, сбалансированное питание должно стать образом жизни.

Многие думают, что выпадение волос, акне на лице, дерматит/ экзема / раздражение происходят только на коже и никакого отношения не имеют к ЖКТ.

Это не так.

Наша кожа — это отражение всего того, что происходит у нас внутри.

Что следует исключить при проблемах с кожей и ЖКТ?

– Алкоголь: продукты распада этилового спирта повреждают слизистую кишечника и разрушают нашу микрофлору. Бокальчик сухого вина тоже исключаем, если вы имеете вышеперечисленные проблемы.

– Сахар, Сахарозаменители и фруктоза.

Сахар пагубно влияет на все органы.

При чрезмерном употреблении сахаров у вас будет наблюдаться постоянный рост паразитов и грибков, которые приводят к развитию акне, молочнице, кандидозу, дерматиту, перхоти и прочим заболеваниям, все принимаем умеренно, лучше, прямо по необходимости. Бурый или тростниковый сахар в данном случае не отличаются от белого.

– Рафинированные углеводы (к ним относятся переработанные злаки).

Это вся промышленная выпечка: хлеб, печенье, булки, макароны и, конечно же, сюда же весь фастфуд.

Такие продукты не содержат клетчатку, которая полезна для роста правильных бактерий и не содержат ни витамины, ни минералы. По сути, это просто быстрые углеводы, которые через 40 минут в кишечнике опять превратятся в глюкозу.

– Глютеносодержащие продукты.

Глютен действует как клей, залепляя стенки кишечника и не давая всасываться полезным веществам, поэтому, Detox необходим каждому, хотя бы раз в год.

– Молоко (речь идет об исключении именно коровьего молока).

Причины две: лактоза — молочный сахар и казеин — молочный белок.

За переработку лактозы отвечает кишечник. И если у вас присутствует первичная или вторичная лактозная недостаточность (можно узнать, сдав генетический тест), то молочный сахар становится «пищей» для вредных бактерий.

Что опять же влечет к развитию акне, ухудшению цвета лица.

Если вы не имеете никаких проблем со здоровьем, то умеренное употребление данных продуктов вам не навредит

Наше здоровье зависит не только от той пищи, которую мы едим. Таким же важным элементом является и наше эмоциональное состояние. Хотя и оно зачастую зависит от еды. Вспомните, ни раз, когда вы переедали или ели жирную пищу, потом чувствовали усталость и сонливость. И если вы выпили стакан сока или съели легкий салат – сразу прилив энергии и бодрости.

Чтобы эмоциональное состояние не отражалось на вашей внешности, важно тоже поддерживать его.

Есть множество видео психологов, книг, практик. Каждый может найти то, что ему нравится и ближе по душе.

Так же некоторые виды спорта помогают сбросить напряжение и стресс. Кто-то может выбрать для себя бокс или альтернативную борьбу, где человек может выплеснуть всю негативную энергию и так же поддержать свою физическую форму.

Кто-то выбирает более спокойные виды спорта, например йога или плавание, где можно не только привести себя в форму, но и разгрузить голову от несущих проблем.

Я всегда за то, что бы мы все примерно понимали, как мы сами можем помочь себе, если вы хотите углубиться, то сдайте анализы и увидите перечень дефицита в вашем организме, но даже и без сдачи можно поддерживать свой организм, получая суточную норму/безвредную, которую установили врачи, и можно принимать всем, дабы избежать проблем со здоровьем.

Литература

1. Медик В. А., Юрьев В. К. Курс лекций по общественному здоровью и здравоохранению. Часть I. Общественное здоровье и здравоохранение. Москва : Медицина, 2003. 368 с.

2. Лисицын Ю. П. Слово о здоровье. Москва : Советская Россия, 1986. 189 с.

3. Виленский М. Я., Авчинникова С. О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 4-7.

4. Оценка мотивации на сохранение здоровья у работников основных профессий электролизного производства алюминия / В. В. Захаренков // Успехи современного естествознания. 2013. № 8. С. 109-112.

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Каменнова Виктория Андреевна
студент
Институт художественного образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kamennova Victoria Andreevna
student
Institute of art education
Volgograd state social pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В работе рассматривается аддиктивное поведение как один из типов девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определённых видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций. Представлены основные формыи причины данного поведения, формирующие ту или иную зависимость. Подробно рассмотрены компоненты комплексного диагностического исследования личности с целью выявления психологической готовности к употреблению психоактивных веществ. Представлены результаты опроса подростков 15-17 лет по проблеме вредных привычек. Первичная профилактика аддиктивного поведения подразумевает предупреждение вовлечения детей и подростков в любые виды зависимостей. Этот вид профилактики включает информирование о последствиях зависимостей, приобщение к труду, вовлечение в активную деятельность, популяризацию спортивных секций, школ искусств, туристских организаций. Особое внимание уделяется физической культуре и спорту в борьбе с вредными привычками и аддиктивным поведением.*

Abstract.*The paper considers addictive behavior as one of the types of deviant behavior with the formation of a desire to escape from reality by artificially changing one's mental state by taking certain substances or constantly fixing attention on certain types of activities in order to develop intense emotions. The main forms and causes of this behavior, which form one or another*

dependence, are presented. The components of a comprehensive diagnostic study of personality in order to identify psychological readiness for the use of psychoactive substances are considered in detail. The results of a survey of adolescents aged 15-17 years on the problem of bad habits are presented.Primary prevention of addictive behavior involves preventing the involvement of children and adolescents in any kind of addiction. This type of prevention includes informing about the consequences of addictions, involvement in work, involvement in vigorous activity, popularization of sports clubs, art schools, and tourist organizations. Particular attention is paid to physical culture and sports in the fight against bad habits and addictive behavior.

Ключевые слова: *аддиктивное поведение; психическая и физическая зависимость; диагностическое исследование; средства физической культуры; профилактика.*

Keywords: *addictive behavior; mental and physical dependence; diagnostic study; means of physical culture; prevention.*

В условиях социально-экономических преобразований современной России особое значение приобретают вопросы укрепления физического и психического здоровья молодежи, формирование потребности к здоровому образу жизни. В XXI веке неблагоприятные ситуации возникают в различных сферах жизни, что способствует развитию чувства незащищенности у детей и подростков. Сегодня можно убедиться более, чем когда-либо раньше, что поведение человека в жизни обусловлено его личностным отношением к окружающему миру. Испытывая страх перед действительностью, подростки ищут возможность уйти от реальной жизни. Умственные и психические напряжения подталкивают молодежь на необдуманные поступки, приводящие к аддиктивному (отклоняющемуся) поведению, что создает угрозу для их здоровья. В последнее время проявление различных аддикций все чаще наблюдается среди детей одновременно с появлением детских «безобидных» привычек. Действительно ли безобидными являются такие детские привычки как: ложь, ябедничество, плаксивость, забывчивость, азартные игры, бесцельное гуляние, увлечение гаджетами, подражание героям мульт фильмов, интерес к рисункам и фильмам эротического характера? Если своевременно не обратить внимания на эти «безобидные» привычки, то у ребенка появляется зависимость и он может стать личностью с девиантным поведением [3].

Аддиктивное поведение – склонность подростка к приобретению пагубных и вредных привычек. При этом, возникает стремление изменить свое психическое состояние с помощью приема некоторых веществ или фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах. В медицинском обосновании аддиктивное поведение предшествует зависимости. Переходит ли оно в зависимость со всеми сложными последствиями в виде грубого нарушения соматического и психического здоровья, а также в виде нарушения социальной адаптации, определяет множество факторов. Среди них можно выделить наличие, либо отсутствие мер профилактики в жизни подростка, склонного к аддиктивному поведению. Термин «аддиктивное поведение» происходит от английского слова addiction, обозначающего «склонность (к чему-либо), пагубную привычку». В ряде источников аддиктивное поведение трактуется как злоупотребление изменяющими психическое состояние веществами (табак, алкоголь, наркотики и другие психотропные вещества) без сформированной физической зависимости. На данном этапе это еще не болезнь,

а лишь нарушение поведения. Этот этап злоупотребления предшествует формированию психической и физической зависимости от алкоголя, наркотиков или других подобных веществ [2].

Различают несколько форм аддиктивного поведения:

- химическая зависимость (курение, токсикомания, наркомания, алкоголь);
- гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
- нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
- религиозно-деструктивное поведение (религиозный фанатизм, сектанство).

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной: от практически нормального поведения до тяжёлых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженными соматическими и психическими нарушениями. Многие авторы различают понятия аддиктивное поведение и вредные привычки, не имеющие степень зависимости и не представляющие фатальной угрозы, например, курение или переедание. Различные формы зависимого поведения имеют тенденцию сочетаться друг с другом или переходить одна в другую, что свидетельствует об общих механизмах их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказываясь от сигарет, постоянно испытывает желание есть. Зависимый от героина человек, поддерживает ремиссию, употребляя более легкие наркотики или алкоголь [4]. В современный век увеличивается число несовершеннолетних с нарушениями поведения. Так, химическая зависимость наиболее часто встречаемая форма аддиктивного поведения. Алкоголизм, наркомания, токсикомания, игромания и курение стали неотъемлемыми атрибутами молодежной субкультуры. Социологи говорят о следующих перво причинах аддиктивного поведения. К ним относят общее ухудшение социально-экономических условий жизни в стране, рост безработицы в молодёжной среде, рост детской беспризорности и социального сиротства, а также активизация международной наркомафии на российском рынке.

Выделяют следующие причины аддиктивности у подростков:

- нервно-психические заболевания (умственная отсталость, эмоционально-волевые отклонения, следствия органического поражения головного мозга);
- психопатия и акцентуация характера. Тесно связаны с употреблением психоактивных веществ неустойчивый, гипертимный, эпилептоидный, возбудимый, истероидный типы акцентуаций характера у подростков;
- неблагоприятная обстановка в семье, конфликты между ее членами;
- желание казаться взрослым и самостоятельным;
- финансовые трудности в семье, недостаток еды и одежды;
- низкий уровень самоконтроля и дисциплины;
- проявление нездорового интереса к запретному;
- чувство одиночества и непонимания, дипрессивное состояние, стресс;
- влияние плохой компании;
- желание выделиться чем-либо среди сверстников;
- гормональные перестройки, вызывающие плаксивость, обидчивость, агрессию, раздражительность, медлительность;

– первая влюбленность, вызвавшая разочарование и неуверенность в себе;
– обыденная и неинтересная жизнь;
– наличие большого количества свободного времени, отсутствие хобби, любимых занятий, полезных интересов и увлечений.

Цель работы: определить значение физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения подростков.

Задачи:

1) изучить источники информации о видах профилактики аддиктивного поведения детей и подростков;

2) провести анкетирование подростков 15-17 лет по проблеме употребления психоактивных веществ.

Профилактика аддиктивного поведения особенно значима в подростковом возрасте, который является нелегким кризисным периодом развития каждого человека. В этом периоде отражаются не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления всего общества. В этот сложный момент происходит формирование очень важных качеств и свойств личности, обращение к которым может стать одной из важнейших составляющих профилактики зависимого поведения. Это такие качества, как стремление к самосознанию и развитию, интерес к собственной личности и ее возможностям, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки осознают себя частью социума, обретают новые общественно значимые позиции, самоопределяются в жизни. Именно поэтому необходимо выявлять психологическую готовность к аддиктивному поведению среди несовершеннолетних, составляющих ту группу риска, на которую и должна быть направлена, в первую очередь, профилактическая и коррекционная работа. Необходимо специальное воздействие, направленное на разрушение психологической готовности купотреблению психоактивных веществ и исправление отклонений в развитии личности, вызывающих желание изменить свое психическое состояние искусственным путем. Необходим поиск действенных методов профилактики негативных социальных явлений среди детей и подростков [4].

Большим эффектом обладает психологическое (психотерапевтическое) воздействие, основанное на знании психологических причин возникновения у подростка потребности в употреблении психотропных веществ.

Лечение медикаментозным методом при аддиктивном поведении применяется для снятия процесса интоксикации организма. Психотерапевтические техники и приемы образуют методологическую базу психопрофилактики. Они играют ведущую роль при работе с детьми и подростками, у которых аддиктивное поведение является проявлением проблем личностного характера. Неоценимую роль в работе с аддиктивным поведением играет педагогика. Психологические методы борьбы с подростковым алкоголизмом и наркоманией состоят в выявлении психологической готовности к употреблению психоактивных веществ. Определяются такие психологические особенности подростков, которые делают их наиболее уязвимыми в процессе социализации. В работе с подростками, имеющими признаки аддиктивного поведения, есть свои специфические трудности. Так, несовершеннолетние,

часто употребляющие алкоголь, довольно спокойно об этом рассказывают, легкомысленно оправдывая при этом свое поведение. Подростки, время от времени употребляющие наркотики, ведут себя по-другому. Они знают об уголовной ответственности и обязательной госпитализации при зависимости, и поэтому всегда скрывают факт употребления наркотических веществ.

В качестве компонентов комплексного диагностического исследования личности подростка сцелью выявления психологической готовности к употреблению психоактивных веществ выступают следующие особенности:

1. Отсутствие мотивации достижения, вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности, преобладание мотивации избегания.
2. Несформированность прогнозирующих функций.
3. Низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии.
4. Слабое развитие самодисциплины и самоконтроля.
5. Преобладание экстернального локуса контроля.
6. Низкий уровень самооценки, который умело маскируетсяпод завышенную самооценку.
7. Эмоциональная неустойчивость.
8. Тип реакции на фрустрационную ситуацию «с фиксацией на самозащите», обусловленный неуверенностью в себе.
9. Ограниченность совладающего поведения, преобладание пассивных форм психологической защиты.
10. Противоречивость самооценки и уровня притязаний, проявляющаяся в непоследовательности и нелогичности деятельности, связанной с преодолением сложностей.
11. Тенденция к уходу от реальности в ситуации стресса, приводящая к высокой потребности в изменении состояния сознания как способа ухода от проблем.

Для диагностического исследования подростков, склонных к аддиктивному поведению, все эти компоненты являются обязательными. В случае наличия большинства из этих компонентов у обследуемого подростка, можно говорить о выявленной психологической готовности к аддиктивному поведению.

Этапы психотерапевтической коррекции отклоняющегося поведения:

1. Изолирование подростка от пагубно влияющей компании и помощь ему в приобщении к другим группам сверстников, где бы он занимал удовлетворяющее его положение;
2. Смягчение действия неблагоприятной ситуации, обсуждение с подростком причин, которые привели к нарушениям поведения;
3. Изучение личностных ресурсов подростка с целью выявления сильных сторон его личности;
4. Раскрытие достижимых перспективных целей, использование ценностных ориентаций подростка и построение перспективного плана на будущее.

Особенности психокоррекционной работы с подростками:

- подросток принимает самостоятельное решение о необходимости психологической помощи (психокоррекции, психотерапии) или отказа от неё;
- психологу следует убедить подростка, что все сообщаемые им сведения без

его согласия не будут никому переданы, что должно обязательно выполняться;

– подросток должен чувствовать отношение к себе как к самостоятельной личности, что к нему прислушиваются и за его спиной никаких решений не принимают;

– важно помнить о подростковых поведенческих реакциях (реакция эмансипации, группирования, увлечения, сексуальные реакции);

– необходимо учитывать тип акцентуации характера подростка при выборе нужной стратегии психокоррекционного воздействия;

– основными качествами психолога при работе с подростками должны быть гибкость общения и умение сопереживать;

– рекомендуется использовать эклектическую модель психологического

– консультирования (психотерапии), сочетающую различные направления и методы;

– вериод реабилитации, по окончании психокоррекционной работы, подросток должен быть вовлечен в ту или иную область деятельности и досуга;

– необходимо поддерживать отношения с родителями подростка, своевременно вникая в возникающие трудности:

– обязательно формировать отношения со сверстниками подростка по интересам.

Нами было проведено анкетирование подростков 15-17 лет, с целью выяснения употребления ними психоактивных веществ.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы г. Волгограда. В опросе принимали участие подростки от 15 до 17 лет 9-11 классов в количестве 96 человек. Из них 51 девочка и 45 мальчиков. Главным условием при анкетировании была честность и анонимность, результаты родителям и учителям не оглашались. Во время классного часа школьникам были предложены следующие вопросы с вариантами возможных ответов.

1. Укажите ваш пол и учебный класс.
2. Употребляли ли вы хоть раз спиртные напитки и какие? (пиво, вино, водка, самогон, тоник)
3. Пробовали курить обычные или электронные сигареты? Имеете ли тягу к курению? (да, нет)
4. Употребляли хоть раз энергетики? (с кофеином, с алкоголем, витаминные)
5. Предлагали ли вам наркотические средства? (спайс, героин, анаша)
6. Употребляли ли еще какие-либо токсические вещества? (снотворное, вдыхание бензина, таблетки)
7. Злоупотребляете ли вы едой или наоборот игнорируете ее? (да, нет)
8. Сколько времени в день вы проводите со смартфоном? (2- 4, 6-8 ч.)
9. Считаете ли вы, что курящие и пьющие родители являются негативным примером для своих детей?
10. Считаете ли вы, что занятия физической культурой и спортом помогают провести досуг и являются средством профилактики вредных привычек.

Результаты исследования. Анализ полученных данных позволил установить, что

55 % имели опыт употребления спиртных напитков. Так, 20 % девушек пробовали пиво, тоник и вино, 35 % юношей пробовали пиво, тоник, вино и водку. 48 % подростков (8 % девушек и 40 % юношей) пробовали курить как обычные, так и электронные сигареты. 30 % имеют тягу к курению. Энергетические напитки хоть раз употребляли 60 % подростков, в основном это кофеиновая и витаминные группы. Алкогольные энергетические напитки употребляли 20 % респондентов. Что касается вопроса приема наркотических средств, то 20 % подросткам знакомые предлагали анашу и спайс, лишь 5 % пробовали анашу. Опыт токсикомании среди опрошенных никто не имел. Злоупотребления едой и ее игнорирования не выявлено. За смартфоном 20 % проводят от 2-4 часов, 80 % от 6-8 часов! Все подростки, участвовавшие в опросе, идинодушно (100 %) согласны с тем, что курящие и выпивающие родители являются отрицательным примером для подражания. Около 90 % подростков считают, что занятия спортом и физической культурой помогают в борьбе с вредными привычками. Данные анкетирования говорят о росте в нашей стране подросткового алкоголизма, никотиновой и игровой зависимости и другие, что требует срочных профилактических мер уже со школьной скамьи.

Роль физической культуры и спорта в профилактике аддиктивного поведения.

В последние 2 года, связанные с пандемией, можно заметить спад интереса молодежи к активной двигательной деятельности. В связи с чем, в образовательной сфере нужен пересмотр подходов в воспитании и преподавании некоторых учебных предметов, участие средств массовой информации в активной пропаганде здорового образа жизни. Физические упражнения являются мощным средством изменения не только физического, но и психического состояния подростков. Имеется ряд интересных исследований о влиянии двигательного дефицита на психику подростков. Обнаружено, что, при очень низкой двигательной активности, наблюдаются показатели, которые неблагоприятно сказываются на психическом развитии детей и подростков. Головной мозг испытывает своеобразный сенсорный голод – уменьшается количество поступающих к нему нервных импульсов. Такой дефицит движений приводит к психическим расстройствам, тревоге, повышенной утомляемости, плохому настроению, агрессии. Поэтому занятия физической культурой и спортом должны выступать как альтернатива употребления вредных психоактивных веществ. Эта сфера деятельности должна стать главным инструментом социализации, так как позволяет развивать навыки саморегуляции и преодоления сложностей, приобщает к социально значимым ценностям коллектива сверстников, повышает ценность здорового образа, выступает источником ярких положительных эмоций. Спортивная деятельность воспринимается подростками как очень интересная, поэтому мотивироватьих к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях гораздо проще, чем побудить к прослушиванию лекций. Спортивная деятельность интересна подросткам еще и как инструмент самосовершенствования тела, повышения внешней привлекательности. Физическая культура и спорт позволяют удовлетворять свойственные молодым людям потребности в ярком, необычном, эмоционально окрашенном жизненном опыте, самоиспытании и риске. Занятия спортом обучают подростков планировать время, соблюдать дисциплину, в результате чего у них не остается времени для безделья и бессмысленного общения с сомнительными компаниями, в которых

в подавляющем большинстве случаев и происходят пробы вредных веществ [3].

В процессе занятий физической культурой снижается агрессивность, повышаются волевые качества и уровень самооценки, качественно улучшается развитие всех систем организма, формируется позитивное отношение к здоровому образу жизни. Физическая культура и спорт являются эффективным механизмом для самореализации, самосовершенствования и самовоспитания человека, для его самовыражения и развития. Именно по этой причине за последние годы место физической культуры и спорта в системе культурных ценностей человека резко возросло. Двигательная активность помогает на всех этапах борьбы с вредными привычками. Физическая нагрузка помогает бороться с синдромом отмены тем, кто отказался от привычки совсем недавно. Движение улучшает настроение и отвлекает от тяги к психоактивному веществу за счет выработки естественногогормона радости-эндорфина, вызывающего чувство удовлетворения. Когда зависимость полностью разрушена, физическая активность помогает постепенно восстановить пострадавший от токсичных веществ организм. При этом, приостанавливаются дегенеративные изменения органов и систем. Здоровый организм подростка начинает получать удовольствие от учебы, от общения с другими людьми, от участия в культурных и спортивных мероприятиях. Заниматься физической культурой и спортом дети и подростки должны не менее 3-4 раз в день по 1-1,5 часа.

Виды спортивно-оздоровительной деятельности в профилактике аддиктивного поведения детей и подростков:

- ежедневная индивидуальная и групповая утренняя гигиеническая гимнастика;
- регулярные посещения занятий по физической культуре в школе;
- занятия в школьных спортивных секциях и в клубах по месту жительства;
- участие в спортивных праздниках и оздоровительных мероприятиях города;
- участие в школьных и межшкольных соревнованиях;
- самостоятельные занятия физической культурой на интернет-платформах;
- семейное участие в массовых соревнованиях и пробегах;
- занятия школьным и семейным туризмом в экологической зоне;
- посещение мастер-классов по видам спорта.

Выводы: Необходима регулярная работа педагогов, родителей и психологов с детьми и подростками, позволяющая своевременно диагностировать и вносить коррективы в отклоняющееся поведение. Особое внимание обратить на неблагополучные семьи и проводить беседы с родителями и детьми. Зачастую агрессивное поведение самих родителей, употребление ними алкоголя, сигарет и наркотиков приводит к нарушениям психики детей, а в будущем к аддикции. При необходимости подключать психологов, психиатров, медицинских работников. В борьбе с наркоманией, алкоголизмом, табакокурением можно привлекать выдающихся спортсменов, известных артистов и кумиров молодежи. Это очень эффективно воздействует наподростковое сознание, а также препятствует распространению негативных социальных явлений в обществе. Основной акцент в профилактике аддиктивного поведения необходимо сделать на физическую культуру и спорт. При этом, обеспе-

чить доступность занятий для всех категорий детей и подростков, особенно из малообеспеченных, многодетных и неблагополучных семей. Спорт и физическая культура должны быть бесплатны для школьников, именно по причине отсутствия финансовых средств родители не могут обеспечить досуг своим детям. Одним из направлений профилактики является проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований среди детей и подростков. Спорт – прекрасное средство предупреждения вредных привычек, даже если занимающийся не настроен на достижение высоких результатов и постановку рекордов. Самое главное – это участие, а не победа. Именно спорт является самым лучшим способом работы с трудными подростками [5]. Люди, увлеченные физической культурой и спортом, ведут здоровый образ жизни, правильно питаются, имеют более гармоничный режим дня. У них возникает нетерпимоеотношение к пагубным привычкам, так как опасно сочетать эти «увлечения» с интенсивной двигательной активностью. Тренировки увеличивают силу и выносливость, улучшают внешность: кожа становится более упругой и эластичной, фигура — подтянутой. Тренированные подростки меньше болеют, имеют хороший аппетит, легко и крепко засыпают, у них появляется круг новых знакомств и дружеских связей. Проявляя должное внимание к своему здоровью, молодежь демонстрирует уважение к себе и желание прожить долгую и насыщенную жизнь [1]. Постоянное движение, профилактика вредных привычек, личный пример родителей способствуют сохранению физического и психического здоровья подростков.

Литература

1. Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Польская Т. А. Студенческий спорт как пропаганда здорового образа жизни // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 173-176.

2. Физическая культура как метод воспитания подростков, склонных к антисоциальному поведению / Е. А. Дударенко [и др.] // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 121-126.

3. Лимачева Т. А. Спортивные игры как средство профилактики аддиктивного поведения подростков 12-13 лет // В книге: Тезисы докладов XLVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа : материалы конференции (г. Краснодар, февраль-март 2020 г.). Краснодар : КГУФКСТ, 2020. С. 226.

4. Пяршина В. П., Чуфарова Л. И. Профилактика наркомании у подростков 13-15 лет средствами физической культуры и спорта // В книге: Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. Материалы конференции (г. Краснодар, февраль-март 2020 г.). Краснодар : КГУФКСТ Краснодар, 2017. С. 315-316.

5. Фурманчук М. Н., Чуфарова Л. И. Физическое воспитание подростков 14-18 лет с девиантным поведением // В книге: Тезисы докладов XLIV научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. материалы конференции (г. Краснодар, февраль-март 2020 г.). Краснодар : КГУФКСТ Краснодар, 2017. С. 318-319.

ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

INTERVAL TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN A PHYSICAL EDUCATION LESSON

Чернобровкин Дмитрий Викторович
магистрант
кафедра теории и методики обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chernobrovkin Dmitry Viktorovich
undergraduate
department of theory and teaching methods
physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Лукомская Надежда Сергеевна
магистрант
кафедра теории и методики обучения
физической культуре и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukomskaya Nadezhda Sergeevna
undergraduate
department of theory and teaching methods
physical culture and life safety
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены исследования, в которых отмечается рост неудовлетворенности учащихся занятиями физической культурой в общеобразователь-*

ных учреждениях в общепринятой традиционной и общепрактикуемой форме. Изложены вопросы физического развития подростков, и, в частности, в 13-14 лет, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, а также в поиске эффективных организационных форм занятий по оздоровлению.

Рассматриваются особенности применения интервальной тренировки для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 8 класса на уроках физической культуры. Дана характеристика интервальному методу как одному из наиболее эффективных методов развития скоростно-силовых способностей у школьников. В работе представлены итоги эксперимента по применению интервальной тренировки, способствующей развитию скоростно-силовых способностей у подростков 13-14 лет, которая учитывает возрастные особенности развития обучающихся данной возрастной группы.

Abstract. *The article considers studies that show the growth of students' dissatisfaction with physical education classes in educational institutions in the generally accepted traditional and generally practiced form. The issues of the physical development of adolescents are outlined, and, in particular, at the age of 13-14, increasing their level of physical fitness, familiarizing them with a healthy lifestyle, as well as in the search for effective organizational forms of health improvement classes.*

The features of the use of interval training for the development of speed-strength abilities of 8th grade students in physical education lessons are considered. The characteristic of the interval method as one of the most effective methods of development of speed-strength abilities in schoolchildren is given. The paper presents the results of an experiment on the use of interval training, which contributes to the development of speed-strength abilities in adolescents aged 13-14, which takes into account the age-related characteristics of the development of students in this age group.

Ключевые слова: *интервальная тренировка; интервальный метод; скоростно-силовые способности; старшеклассники; подростковый возраст; урок физической культуры, развитие физических качеств.*

Key words: *interval training; interval method; speed-strength abilities; high school students; adolescence; physical education lesson; development of physical qualities.*

Интенсивное развитие физических качеств, повышение возможностей и функциональности организма, совершенствование двигательных навыков, приходится на период именно школьного возраста. Особое значение должно быть уделено при этом формированию условий развития скоростно-силовых способностей, а так же закладке основ будущих возможностей функционирования организма. При этом, общество обеспокоено модернизацией основного общего образования в сфере физической культуры, беря во внимание многочисленные исследования по различным вопросам и аспектам развития скоростно-силовых способностей обучающихся.

Н. И. Загузов, А. Т. Паршиков, В. П. Лукьяненко в одних из своих исследованиях отмечают рост неудовлетворенности учащихся занятиями физической культурой в общеобразовательных учреждениях в традиционной общепринятой и общепрактикуемой форме. Потеря интереса к урокам физической культуры, понижение уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья – вот одни из отмечаемых отрицательных аспектов современности [1].

В связи с этим, нами пришло осознание того, что на сегодняшний момент остро

стоит вопрос физического развития подростков, и в частности в 13-14 лет, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, а так же в поиске эффективных организационных форм занятий по оздоровлению.

Интервальные тренировки и методы нашли широкую практико-ориентированность в последнее десятилетие. Данный вид тренировок выделяется от других видов своей высокой эффективностью на фоне низких временных затрат. В условиях строгих временных рамок урока это позволяет неполноценно включиться в процесс реализации основной образовательной программы по физической культуре, согласно ФГОС ОО. Представленные методики широко используются как педагогами образовательных организаций, так и любителями спорта.

Возрастная периодизация относит обучающихся 13-14 лет к подростковому периоду. Исследователи отмечают, что именно в этот период завершается развитие нервной системы подростка, улучшается деятельность коры головного мозга. Идет улучшенное понимание структур двигательных действий, и, следовательно, более точное воспроизведение движений. Достаточно сформированное осмысленное восприятия подростка позволяет использовать в обучении только словесные указания. При этом отмечается, что подростки вполне способны к выполнению определенно длительной работы, в связи с тем, что у них хорошо развито противостояние умственного и физического утомления, то есть способность к сосредоточению [2].

В. М. Демидов же в свою очередь выделяет возраст 14 лет как самый благоприятный возраст для развития скоростно-силовых способностей обучающихся образовательных организаций [3]. Исследователями отмечается, что благоприятное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы, а следовательно, следующие после адаптационные изменения, которые невозможно осуществить в более зрелом возрасте происходят благодаря умеренным тренировкам скоростно-силовых способностей [4].

Учащимся 13-14 лет присуще хорошая нервная регуляция, эластичность мышц, сократительная способность и способностью к расслаблению. Происходит наиболее быстрый прирост мышечной массы, статические и динамические нагрузки выдерживаются опорно-двигательным аппаратом. Описываемый возраст характеризуется в целом благоприятным периодом для работы по развитию скоростно-силовых способностей юношей и девушек [5].

В ходе исследований, нами было выявлено, что силовые и скоростные способности проявляются в виде быстродействующей и амортизационной сил. Однако, такие способности на прямую зависят от состояния мышечно-нервного аппарата, способности групп мышц к быстротечному усилению на старте движений, лежащей генетике в основе силовых и скоростных качеств, полной силы мышц. Представленные факторы оказывает на проявление скоростно-силовых способностей различный вклад в каждом конкретном случае и меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, от вида силовых способностей, половых, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся [6].

Составляющие силовых и скоростных качеств включают в себя начальную, нарастающую и полную силу и полную реакцию сопроотивления мышц. Современная теоретические аспекты физической науки раскрывает результативность формиро-

вания силовых и скоростных возможностей через соотвествующие и непосредственные упражнения силы, осуществляя все это в ходе реализации скоростно-силовой подготовки учеников. Под средствами формирования скоростных и силовых способностей понимаются практические повторяющиеся действия, с привлечением в процесс функционирования крупные мышечные группы в определенных режимах скорости и времени. Метод интервалов является одним из тех, что способствует закладке способностей скорости и силы [3].

Главная задача развития скоростно-силовых способностей состоит в том, чтобы создать те условия, которые однозначно увеличат основную производительность организма множествами видами двигательной активности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания по ФГОС ОО.

Как нами говорилось ранее, что средствами развития скоростно-силовых способностей являются повторяющаяся двигательная практика, на задействование крупных групп мышц в определенных скоростных и временных промежутках. И особо подчеркнем, что такой эффект обеспечивается правильным дыханием. Загруженность всей работы может быть разной: как умеренной, большой, так и неоднозначной, переменной. На выходе мы получаем длительность выполнения повторяющихся практических действий от нескольких минут до нескольких часов во временном промежутке.

На практике физической активности школьников применяют самые разнообразные по форме физическую практику повторяющегося однотипного и амплифицированного характера.

Все их объединяют основные закономерности следующего плана:

– многократное повторение практического действия выполняются в рамках легкой и средней нагрузки;

– общее суммарное время выполнения: от нескольких до 60-90 мин;

– акцент делается на полное вовлечение мышц груди, спины и ног.

Эффективным средством формирования силовых и скоростных возможностей и способностей является цикличная двигательная активность, вовлекающая в тренировку местные мышечные группы в рамках тех преследуемых целей.

Для развития силы скорости могут использоваться соответствующие упражнения, скомпонованные в определенные подгруппы на основе необходимых перерывов для возвращения в исходное состояние:

1. Параллельно улучшающие алактатные и лактатные анаэробные качества. Длительность работы 15-30 с, мощность 90-100% от максимально возможной.

2. Повышающие малоактивные дыхательные возможности. Продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Двигательные практики используются в режиме повторного выполнения, сериями.

3. Параллельно улучшающие малоактивные анаэробные и аэробные способности. Длительность работы 1-5 мин, мощность 85-90 % от максимально возможной.

4. Повышающие лактатных анаэробных качеств. Длительность работы 30-60 с, мощность 85-90 % от максимально доступной.

При выполнении большинства физических двигательных практик результа-

тивная нагрузка на организм характеризуется следующими составляющими:

- длительность;
- мощность;
- интервальность отдыха;
- качество отдыха.
- цикличность.

Физическая активность методом тренировок с интервалами предполагает сменяемость периодов максимально мощной физической нагрузки и непродолжительных периодов отдыха или легкой нагрузки, способствующей восстановлению. Высокая интенсивность при этом, в случае силовых двигательных цикличных практик раскрывается в максимально возможным количестве повторений и выполнение физической нагрузки практически до остановки при дальнейшей невозможности выполнения из-за отсутствия энергии организма.

Сменяемость нагрузки и отдыха – ключевая принципиальность интервальной тренировки. Для подачи высокой нагрузки на организм перерывы скоротечные, при этом физическая максимальная мощность составляет от 6 до 30 секунд. Время ротации отдыха и нагрузки должны быть различными. Возможно соотношение между периодом нагрузки и отдыха в масштабе 1:6.

Главная идея метода тренировок с небольшими цикличными перерывами разбавления физической активности периодами отдыха, позволяет осуществить на практике высокий уровень результативности на выходе с наибольшей мощностью в сравнении с беспрерывной плотной физической нагрузке. Беря во внимание принятые нормы ротации периодов даваемой нагрузки и отдыха, можно выделить различные варианты интервальных тренировок.

На основе анализа научно-методической литературы по теме исследования нами разработана интервальная тренировка для развития скоростно-силовых способностей обучающихся 8-го класса, названная нами «Движение».

Интервальная тренировка «Движение» включает в себя упражнения динамического, статического и плиометрического характера. Цикл представлен Джампинг Джеком, приседаниями, выпадами назад, выпадами в сторону выпадами вперед. Время выполнения всех упражнений в комплексе 12 минут. Комплекс представлен двумя повторяющимися циклами по 6 мин. На отдых между циклами отводится 30 сек. Отдых между упражнениями – 5-10 секунд. Перед выполнением комплекса нужно обязательно выполнить стандартную разминку. Разработанный комплекс отвечает современным требованиям метода интервальных тренировок и возрастным особенностям обучающихся 13-14 лет.

Для экспериментального обоснования эффективности применения интервальной тренировки для развития скоростно-силовых способностей у обучающихся 8 класса на уроках физической культуры нами был проведен педагогический эксперимент на базе МОУ «Зеленовская СШ» г.Фролово Волгоградской области. Педагогический эксперимент проводился с сентября 2021 года по апрель 2022 года. В эксперименте приняло участие 51 обучающихся 8 класса, из них 28 девушек, 23 юношей в возрасте 13-14 лет. Обучающиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы. В начале педагогического эксперимента мы опреде-

лили уровень развития скоростно-силовых способностей обучающихся. Полученные результаты заносились в протоколы и обрабатывались.

По результатам первичной диагностики контрольная и экспериментальная группы в начале педагогического эксперимента не имели существенных расхождений в показателях теста. Следовательно, обе группы имели на начало педагогического эксперимента равный уровень развития скоростно-силовых способностей. В ходе эксперимента контрольная группа развивала скоростно-силовые способности по методике, принятой в школе.

В план занятий экспериментальной группы была включена разработанная нами интервальная тренировка «Движение». На третьем этапе педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей обучающихся 8 класса.

По результатам повторного тестирования регистрируется положительная динамика уровня развития скоростно-силовой подготовленности как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако, в экспериментальной группе изменения значительнее. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная таблица результатов тестирования испытуемых в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента

M+m	Группа			
	Контрольная		Экспериментальная	
	В начале педагогического эксперимента	В конце педагогическог о эксперимента	В начале педагогического эксперимента	В конце педагогического эксперимента
Челночный бег 3х10 м, сек	8,89+0,578	8,77+0,655	8,76+0,676	8,48+0,832
Бег 100м, сек	16,9+0,789	16,68+1,69	16,6+0,668	16,39+1,639
Прыжок вверх с места, см	50,58+6,37	51,58+6,18	53,1+4,73	54,625+4,99
Прыжок в длину с места, см	164,9+10,846	166,08+10,6	174+11,404	175,87+11,06

Различия статистически достоверны ($p<0,5$)

Данные исследования подтверждают ранее выдвинутую нами гипотезу о том, что разработанная нами интервальная тренировка «Движение» способствует развитию скоростно-силовых способностей у обучающихся 8 класса на уроках физической культуры.

Литература

1. Боев С. В., Сергеева А. Г. Эффективность интервальных тренировок // Colloquium-Journal. 2019. № 11-3 (35). С. 75-76.

2. Коновалова Л. В., Горлова Л. А., Казанцев А. А. Интервальная гипоксическая

тренировка: теория и практика // Медико-физиологические проблемы экологии человека : материалы IV Всероссийской конференции с международным участием (г. Ульяновск, 26-30 сентября 2011 г.). Ульяновск : Ульяновский государственный университет, 2011. С. 121-122.

3. Курнин И. А., Баринова М. В. Использование методики интервальной тренировки Табата на занятиях физической культуры со студентами // Современные здоровьесберегающие технологии. 2021. № 4. С. 128-138.

4. Мостовая Н. В., Голубенцов С. Л. Эффективность проведения интервальных тренировок студентов для улучшения психоэмоционального состояния // Наука и образование транспорту. 2021. № 2. С. 343-345.

5. Нудельман Л. М. Интервальная гипоксическая тренировка в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1. С. 37-39.

6. Щедрина, А. С., Семянникова В. В. Интервальная тренировка по системе Табата и ее применение на практике // Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции «Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций» и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности (г. Елец, 13 апреля 2017 г.). Елец : Елецкий государственный университет имени И. А. Бунина, 2017. С. 123-126.

Научное издание

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

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 7 (61) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 15.12.2022 г.
Объем 14,9 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru