

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 5 (59) 2022

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

SCIENCE-2020

ISSN 2413-6379



**КАДЕМИЯ
МАБИБ**

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



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 22.07.2022 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «Интеграция науки и спортивной практики: опыт и развитие» (9 июня 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.



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

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

Бухарева Д. А., Коробейникова Е. И. ВОЛЕЙБОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА	5
Хромова Е. П., Кузнецов М. Б. К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	11
Ситникова А. Е., Головинова И. Ю. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	19
Филина А. В., Колесникова Н. В. ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА	25
Носов С. А., Воронцев А. С., Тодрик В. Н. РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ	30
Гусев К. А., Алдошин А. В., Носов С. А. ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ	36
Шошина В. А., Головинова И. Ю. РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У СТУДЕНТОВ	43
Упоров И. В. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ	49
Еремеева Е. Д., Плетцер С. В., Серженко Е. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	56
Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. ВОЗМОЖНОСТИ ЙОГИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	62
Ивахненко Д. С., Попов А. П. ЙОГА: НЕЗАМЕНИМАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА	69
Чернышева С. А., Пилюгина Н. В., Чугин М. А. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЕЗДОВОМУ СПОРТУ	75
Маврина Е. А., Савельев М. Ю. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	81
Губенков А. О., Николаев С. А. РОЛЬ И МЕСТО СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ	87
Гуняев Е.В. УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19	93

Зотова В. А., Хомутова Е. В. ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА У НОВЫХ ПОКОЛЕНИЙ	99
Дурнев А. И. СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВА В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	105
Сиделева Е. А., Ореховская Е. В. ЭФФЕКТИВНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК КАК ДОПОЛНЕНИЕ К БАЗОВОМУ РАЦИОНУ СПОРТСМЕНА	111
Тихонович М. И. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	117
Павленко В. Д. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	122
Фроленков В. Н. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	128
Шилько А. И., Ореховская Е. В. ДОСТИЖЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПЕКИНЕ 2022-ГО ГОДА	134
Хрыков И. С. НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	140
Шамхалова З. А.-Г., Головинова И. Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	145
Сорокина А. А., Сорокина Е. В., Никитина И. В. ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА	151
Апарин А. Д. МОТИВАЦИОННАЯ ЦЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	158
Шакула К. В., Лукьянова Л. М. ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	163
Кузьминых С. В., Соборнов А. В., Шикова А. Г. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	167
Гасанова Ю. Н., Колоколова А. А. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ: ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ	176
Щербакова А. К., Блохина Н. В. ПОЛИТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА СФЕРУ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	182

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

УДК 796

ВОЛЕЙБОЛ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА**VOLLEYBALL AND ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH AND DEVELOPMENT****Бухарева Дарья Алексеевна**

студент

Институт технологии, экономики и сервиса

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Bukhareva Daria Alekseevna

student

Institute of technology, economics and service

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Korobeynikova Elena Ivanovna

senior lecturer

department of the physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Волейбол издавна получил широкое распространение среди всех слоев общества и по сей день является одним из популярных видов спорта. Этот вид спорта доступен для лиц любого возраста пола и физической подготовки. Активные занятия волейболом способствуют улучшению физического и психоэмоционального состояния: улучшается зрительный анализатор, двигательные навыки, укрепляется мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистая система и так далее. В работе дается краткая характеристика волейбола, рассматриваются особенности игры, а также определены положительные и отрицательные стороны этой массовой игры, ее влияние на здоровье человека при регулярных и систематических занятиях волейболом.

Abstract. Volleyball has long been widespread among all segments of society and is still one of the most popular sports. This sport is available for people of any age, gender and physical qualification. Active volleyball classes contribute to the improvement of the physical and psycho-emotional state it improves: the visual analyzer, motor skills, the musculoskeletal system strengthens, and the cardiovascular system, etc. The paper gives a brief description of volleyball, examines the features of the game, and also identifies the positive and negative sides of this popular game, its impact on human health during regular and systematic volleyball classes.

Ключевые слова: волейбол; игра; игрок; здоровье; вид спорта.

Keywords: volleyball; game; player; health; sport.

Волейбол признан во всем мире популярнейшим и, несомненно, одним из самых массовых видов спорта. Это игра, которая объединила и сверстников, и людей разных поколений. История развития волейбола берет начало в конце XIX века – 1895 году, в США. Американский преподаватель физического воспитания в колледже – Уильям Морган – на одном из своих уроков решил подвесить сетку и предложить учащимся перебрасывать через нее баскетбольный мяч. Цель изобретения новой игры заключалась в том, чтобы создать менее травматичный вариант баскетбола с упрощенной системой правил. И задумка У. Моргана удалась. Волейбол получил общественное признание и по сей день является одним из популярных видов спорта. Спустя два года был выпущен первый волейбольный мяч.

Развитие волейбола в СССР официально начинается с 1923 года, когда был проведен первый матч между двумя студенческими командами. Первоначально у основ зарождения волейбола в СССР находились лица, принадлежащие творческой интеллигенции, однако, за небольшой промежуток времени игра получила массовое признание и широкое распространение среди людей из разных слоев общества. К 1930-м гг. волейбол стал одним из популярных в советской стране видов спорта, сохраняя этот статус и в современной Российской Федерации.

Широкое распространение волейбол получил благодаря своей доступности. Это игра, в которую могут играть не только спортсмены с соблюдением четко регламентированных правил с целью спортивно-профессионального развития (участие в соревнованиях, Олимпийских играх и тому подобное), но и люди, не имеющие хорошую физическую подготовку, с целью проведения активного отдыха на пляже, в оздоровительных лагерях, санаториях и тому подобное. Для игры не требуется больших финансовых затрат на снаряжение, особая физическая подготовка, в иных случаях не требуется даже спортивная площадка (пляжный и водный волейбол). Главный атрибут – мяч, а также люди, которые желают принять участие в игре [1, с. 98], ведь волейбол, в первую очередь, – командная игра.

Волейбол (Volley-bol) – в дословном переводе «мяч в воздухе». Кратко охарактеризовать волейбол можно как борьбу двух команд, которая по игровой идее и характеру принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча. Две команды по шесть игроков ведут игру через сетку. Игра ведется руками: участники передают друг другу мяч кратковременным кинестетическим контактом с ним. У каждой команды всего 3 касания мяча и одно возможное дополнительное касание мяча на блоке. Игроку не разрешается ловить мяч руками; удерживать его у себя, подбрасывая несколько раз; отбивать его ногами или другими частями тела, кроме рук.

Цели и задачи противоборствующих команд в том, чтобы переправлять мяч над сеткой в площадку соперника таким образом, чтобы произошло касание с игровым полем или передача мяча была максимально затруднена. Достижение победы над командой противника возможно при согласованных, коллективных, слаженных, иначе говоря, «сыгранных» действиях всех игроков команды. Каждый член команды имеет конкретную направленность, соответственно которой их различают по амплуа.

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч в пределы площадки команды противника. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой

стрелке. Игра может продолжаться от трех до пяти партий; для победы над соперником нужно выиграть любые (по порядку) три. Игра оканчивается счетом 3:0, 3:1, или 3:2. Партия длится до счета 25. Если во время игры возникает ситуация равенства очков, то игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не получит отрыв в 2 очка (24-26, 25-27) [2, с. 2].

Участники игры в волейбол сталкиваются с постоянной сменяемостью интенсивных физических и эмоциональных нагрузок (от положительных до отрицательных эмоций). В основе любви к игре заложена непредсказуемость сюжета, большое количество игровых моментов, за которыми интересно наблюдать как со стороны, так и «внутри» происходящих событий. То, как будет развиваться процесс игры, зависит от импровизации игроков, их умения быстро реагировать на ситуацию, правильно «разыграть» мяч, удачно совершить взаимодействие с партнерами.

В книге Фурманова А. Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» автором отмечается, что: «Несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают игру общедоступной. Нагрузки же, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны. Наиболее сильно физически воздействующее упражнение – бег, используется в малых дозах. Интенсивность основных движений в волейболе зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Обычно он очень низок у новичков и очень высок в игре команд мастеров. Игровые приемы, выполняемые в прыжке, например передачи мяча и блокирование, являются хорошим корректирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы» [5, с. 5].

В пособии Сорокиной В. М. «Волейбол для здоровья» сказано, что «волейбол относится к ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности». То есть в ходе игры ее напряженность и интенсивность может изменяться от максимальной до минимальной, когда мышечная деятельность вообще прекращается. Как уже говорилось ранее, в основу волейбола заложена неповторимость игрового сюжета: большое многообразие игровых ситуаций приводит к изменению игровой обстановки, и, конечно же, к изменению степени интенсивности работы игроков в ходе игры. Поэтому, по мнению Сорокиной В. М., «при игре в волейбол складывается своеобразный динамический стереотип нервных процессов, обеспечивающий быстрое переключение функций с одного уровня на другой».

В работе Сорокиной В. М. указан один из положительных результатов воздействия волейбола на организм человека – улучшение зрительного анализатора, развитие глазомера. Поле зрения игроков несколько увеличено: им приходится наблюдать за ситуацией сразу на нескольких участках игровых площадок и быстро ориентироваться в пространстве. Кроме того, игроку приходится зрительно анализировать расстояние (между ним и другими игроками, сеткой, высоту сетки), чтобы правильно рассчитать силу удара и примерное место попадания мяча на поле соперника.

Люди, которые регулярно занимаются волейболом, имеют высоко развитые двигательные навыки. В ходе игры происходит большое количество всевозможных перемещений, как циклических – бег, ходьба, приставные шаги, – так и ациклических скоростно-силовых упражнений: прыжки, удары по мячу. Быстрые, точные, резкие действия, происходящие во время игры, вызывают у игроков необходимость развития

умения быстро реагировать, быстро и четко выполнять движения, которые связаны с высокой скоростью перемещения и полета волейбольного мяча. Потому, как пишет Кубанов И. А., со временем «те действия, которые, казалось бы, должны строиться по типу сложной реакции, строятся по типу простой» [4, с. 210].

Карпина Е. В. в своей статье писала о том, что польза волейбола также заключается в том, что регулярные занятия способствуют укреплению работы сердца, налаживают работу кровообращения, поскольку сосуды расширяются и усиливается кровоток [3, с. 2]. Для игроков старшего возраста сердечный ритм нормализуется, то есть перестает учащенно биться при малейшей бытовой нагрузке или стрессовой ситуации; укрепляется костная система; «распрямляется» позвоночник; регенерируются межпозвоночные диски; улучшается состояние суставов, исчезает характерный хруст в руках.

Нельзя не упомянуть про укрепление мышечно-связочного аппарата, поскольку в ходе игры участники выполняют большое количество прыжков при блокировании и нападающих ударов. Развивается подвижность суставов, повышается сила и эластичность мышц. Прыжки также оказывают воздействие на нервно-мышечный аппарат. В ходе регулярных занятий волейболом повышается способность нервно-мышечного аппарата играющего к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Улучшается быстрота реакции [3, с. 2]. В волейболе главное для игрока не только не допустить попадание мяча в свое поле, но и мгновенно среагировать на передачи от игроков как своей команды, так и команды соперника. Быстрота реакции, сообразительность, логическое мышление в совокупности с умением применить технико-тактические приемы, – формируются, развиваются, тренируются при постоянном, внимательном наблюдении за игрой. Играющий предельно собран и готов мгновенно принять решение (подсознательно или автоматически), как поступить в той или иной ситуации, складывающейся на игровой площадке.

Следует еще упомянуть, что в процессе игры в волейбол совершенствуются общие психологические качества игроков. В своей работе Кубанов И. А. приводит примеры развития различных качеств:

- морально-волевых (формирование чувства коллективизма, совершенствование мировоззрения, самовоспитание);
- развитие внимания, его интенсивности распределения, устойчивости, переключения;
- развитие тактического мышления, воображения, памяти, умения правильно анализировать игровую ситуацию;
- развитие умений управлять своими эмоциями в процессе игры [4, с. 212].

Как уже говорилось ранее, игровая обстановка – изменчива. Удачи чередуются с неудачами, может быть давление со стороны (влияние зрителей или игроков команды), физическое напряжение, и все это сказывается на психоэмоциональном состоянии каждого игрока. И если для одних такой вид напряжения – способ укрепить эмоциональную устойчивость и развить самообладание, то для других – это способ избавиться от стресса, улучшить настроение.

Активная физическая нагрузка помогает взрослым снять беспокойство о своих проблемах; коллективная работа способствует развитию умения доверять членам

команды; приходит чувство ответственности – не подвести команду. Дети в игре отлично формируют и улучшают социальные навыки. Кроме того, для детей игра в волейбол – отличный способ выплеснуть накопившуюся энергию, что положительно скажется на состоянии их сна, аппетита, настроения, работоспособности в учебе. Активные физические нагрузки укрепят иммунитет ребенка. А коллективный характер игры поможет развить навыки коммуникации, снизить уровень агрессивности.

Но, несмотря на плюсы игры, существуют и минусы. Любой вид спорта – травмоопасен, и волейбол не является исключением. В процессе игры человек может получить травмы разной тяжести (переломы, растяжения, ушибы и прочее), поэтому стоит относиться к каждому движению в игре с осторожностью. Важно еще помнить, что темп игры и нагрузка должны соответствовать силам и возрасту игроков [3, с. 3]. Если собралась команда из людей разного пола и возрастов, следует учитывать особенности каждого человека, чтобы исключить опасные ситуации.

Для начинающих волейболистов также имеется некоторый риск во время игры, хотя серьезные травмы по большей части относятся к профессиональному спорту, юный организм также травмируется, но несколько иначе. Повышенные нагрузки, физическое и психоэмоциональное перенапряжение может не лучшим образом повлиять на растущий организм. Также заниматься волейболом не рекомендуется людям, у которых повышенная температура тела, имеются травмы конечностей, пожилым людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы (в том числе, при ишемической болезни сердца, тромбозе), людям, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата и так далее.

Для того, чтобы уменьшить вероятность получения игроком травмы, до игры необходимо проводить разминку – комплекс упражнений, связанный с разогревом и подготовкой мышц [1, с. 49]. Она окончательно приводит все мышцы в тонус: каким-то дает отдохнуть, какие-то напрягает больше.

Все вышесказанное несомненно оказывает положительное влияние на здоровье, состояние и жизнь человека, что в условиях ухудшения экологической ситуации, «сидячего» образа жизни и постоянного стресса является остро необходимым.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод: волейбол – игра, которая способна увлечь человека любого возраста, пола и физической подготовки, способствуя совершенствованию его физического развития, и повышению уровня здоровья. К выбору этого замечательного вида спорта для регулярных занятий оздоровительной направленности многих побуждает, в большей степени, стремление получить высоко эмоциональный положительный заряд, стройное, сильное и здоровое тело, приобретение бодрости во всем организме.

Литература

1. Беляев А. В. *Волейбол: теория и методика тренировки*. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
2. *Взаимосвязь видов подготовки волейболистов / Е.И. Коробейникова [и др.] // Актуальные вопросы профессионального образования. 2017. № 1 (6). С. 42-49.*
3. Карпина Е. В. *Влияние занятий волейболом на организм человека [Электронный ресурс] // E-Scio. 2021. № 3 (54). URL: <https://e-scio.ru/?p=13528> (дата обращения 13.03.22)*

4. Кубанов И. А. Особенности игрового амплуа волейболистов // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (4). С. 208-214.
5. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. Изд. 2-е, испр., доп. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 104 с.

References

1. Belyaev A. V. *Volejbol: teoriya i metodika trenirovki [Volleyball: theory and methodology of training]*. Moscow, Physical education and sports Publ., 2007, 184 p.
2. Korobejnikova E. I. [et al.]. *Vzaimosvyaz` vidov podgotovki volejbolistov [The relationship between the types of training of volleyball players]*. *Aktual`ny`e voprosy` professional`nogo obrazovaniya - Topical issues of vocational education*, 2017, no. 1 (6), pp. 42-49.
3. Karpina E. V. *Vliyanie zanyatij volejbolom na organizm cheloveka [The effect of volleyball on the human body]*. *E-Scio*, 2021, no. 3 (54). Available at: <https://e-scio.ru/?p=13528> (accessed 13.03.22).
4. Kubanov I. A. *Osobennosti igrovogo amplua volejbolistov [Features of the playing role of volleyball players]*. *Problemy` sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education*, 2016, no. 51 (4), p. 208-214.
5. Furmanov A.G. *Volejbol na luzhajke, v parke, vo dvore [Volleyball on the lawn, in the park, in the yard]*. 2nd ed. Moscow, Physical culture and sports Publ., 1982, 104 p.

УДК 796.011.3+378

**К ВОПРОСУ О РОЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**ON THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF AN EMPLOYEE OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES**

Хромова Елизавета Павловна

курсант

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khromova Elizabeth Pavlovna

cadet

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

Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

department of physical training and sports

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

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматривается роль и место физической культуры в жизни человека. Анализируются ее функции с выделением авторской позиции по поводу некоторых из них. Также авторы подчеркивают факт того, что физическая культура — это не всегда занятие долгими и изнуряющими тренировками. Спорт может быть частью повседневной деятельности и отдыха, при этом, оказывая положительное воздействие на организм. Занятие спортом позволяет не только поддерживать на должном уровне здоровье и физиологические показатели, но также укреплять психологическую сторону жизнедеятельности человека. Физическая культура является также важной частью профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел. Именно посредством нее полицейские поддерживают свою готовность к выполнению оперативно-служебных задач, в том числе, в ситуациях реального противостояния с правонарушителями.

Abstract. The article examines the role and place of physical culture in human life. Its functions are analyzed with the author's position on some of them being highlighted. The authors also emphasize the fact that physical culture is not always a long and exhausting workout. Sports can be part of daily activities and recreation, while having a positive effect on the body. Playing sports allows not only to maintain health and physiological indicators at the proper level, but also to strengthen the psychological side of human life. Physical culture is also an important part of the

professional training of law enforcement officers. It is through it that police officers maintain their readiness to perform operational and official tasks, including in situations of real confrontation with offenders.

Ключевые слова: курсант; сотрудник органов внутренних дел (ОВД); физическая культура; спорт; физические упражнения; рекреация; здоровый образ жизни; здоровье.

Keywords: cadet; police officer; physical education; sports; physical exercises; recreation; healthy lifestyle; health.

Физическая активность является важной частью жизнедеятельности любого человека. Жизнь каждого из нас – это движение. Ежедневно мы встаем с кровати, идем куда-либо, поднимаемся по лестнице, носим вещи и тому подобное. Все это является привычными для нас формами активности. Однако, есть и другая сторона такой деятельности – специально-организованные занятия физической культурой и спортом. Данный вид деятельности в последние годы набирает массовую популярность, однако, далеко не все люди осознают его важность [1, с. 115; 2, с. 70].

Физическая культура и спорт выполняют ряд функций, ключевых для каждого человека:

1. Оздоровительная – занятие спортом благотворно влияет на организм. Физические упражнения позволяют развивать тонус мышц, что замедляет процесс старения; поддерживают должный уровень обмена веществ в организме, позволяют снизить риск различного рода заболеваний, связанных с сердечной недостаточностью, ожирением и тому подобное.

Также занятия спортом влияют и на состояние психического здоровья. Физическая активность дает необходимую человеку разрядку, используется, как возможность абстрагироваться от житейских проблем, а также позволяет развивать морально-волевые качества. Не требует доказательств, что занятие спортом позволяет в значительной мере повысить работоспособность человека. Прежде всего, это связано с тем, что физическая культура расширяет резервы организма, что позволяет ему принимать большие нагрузки, в том числе, и в рамках повседневной деятельности [3, с. 56; 4, с. 344].

2. Эстетическая – занятие физической культурой и спортом позволяет поддерживать организм в нужной форме. Это связано, прежде всего с внешним видом. Спорт благотворно влияет на уменьшение излишков жира в организме, позволяет набирать мышечную массу, поддерживать эластичность кожи и так далее.

Все это связано также и с психологической стороной – физически активный человек всегда чувствует себя увереннее, поскольку понимает, что его внешний вид соответствует собственным представлениям об эстетике и красоте тела.

3. Прикладная – физическая культура позволяет развивать навыки, полезные для повседневной жизнедеятельности человека: выносливость, силу, скорость, ловкость. Все это можно активно использовать в различных сферах.

Кроме того, для ряда лиц наличие и развитость указанных навыков является критерием профессиональной пригодности, ввиду особенностей выполняемой ими деятельности.

В настоящее время требования к профессионализму сотрудников органов внутренних дел существенно отличаются по многим параметрам от еще недавнего

прошлого и исходят из современной ситуации в обществе. В процессе решения профессиональных задач изменяются условия деятельности, и возрастает ответственность всех служб и подразделений Министерства внутренних дел (МВД) России, что требует соответствующего уровня профессиональной подготовленности личного состава, способного обеспечить эффективное решение оперативно-служебных задач, в том числе, связанных с силовым пресечением правонарушений и задержанием лиц, их совершивших [5, с. 121; 6, с. 236].

Для этого сотрудники обязаны проходить специальную подготовку и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в таких ситуациях.

Руководство МВД России уделяет физической подготовке сотрудников полиции особое внимание, о чем свидетельствует постоянное совершенствование законодательства в этой сфере. В настоящее время, существуют некоторые особенности нормативной базы, регламентирующей физическую подготовку сотрудников ОВД.

Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» определяет цель и задачи физической подготовки, мероприятия по предупреждению травматизма, перечень, технику, методику обучения и подготовки к выполнению упражнений (приемов), включенных в содержание разделов физической подготовки («Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка», «Легкая атлетика и ускоренное передвижение», «Преодоление препятствий», «Лыжная подготовка», «Плавание», «Боевые приемы борьбы»).

Вопросы, касающиеся организации физической подготовки, порядка ее проверки и оценки, регламентируются приказом МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел разделяется на общую и специальную. В рамках общей физической подготовки происходит формирование подготовленности самого организма сотрудника к выполнению оперативно-служебных задач, что достигается посредством физической тренировки, направленной на развитие основных физических качеств сотрудника ОВД: выносливости, силы, ловкости, координации.

Специальная физическая подготовка состоит в изучении и отработки навыков применения физической силы и боевых приемов борьбы. Данные техники применяются гораздо чаще в практической деятельности, нежели оружие и даже специальные средства, а потому специальной физической подготовке следует уделять достаточное количество времени [7, с. 110; 8, с. 163].

4. Образовательная – большинство учебных заведений среднего и высшего звена позиционируют физическую культуру как учебную дисциплину, к прохождению которой нужна такая же грамотная подготовка, как и к любой теоретической дисциплине.

5. Рекреационная – физическая культура не всегда предполагает организацию и занятие конкретными упражнениями. Зачастую это просто активные формы отдыха и повседневной деятельности.

Физическая рекреация является важной стороной жизни для любого человека.

Именно посредством нее происходит поддержание организма в тонусе, соблюдение здорового образа жизни и физическое развитие человека, в принципе.

Понятие рекреации появилось в 90-е годы XIX века в США, в связи с введением нормированного рабочего дня, что обусловило необходимость появления активных форм отдыха, оказывающих значительное положительное влияние на организм. Иными словами, физическая рекреация – это активный отдых, который позволяет оказывать положительное влияние на организм.

б. Воспитательная – является одной из самых обширных и комплексных функций. Занятия спортом позволяют человеку, прежде всего, воспитывать в себе качества, необходимые и для повседневной жизнедеятельности. Физическая культура предполагает определенный алгоритм действий, связанный с организационной составляющей: необходимо планировать тренировки, ставить перед собой цели, правильно оценивать возможности организма, преодолевать трудности в этом плане и так далее. Все это ведет к развитию ключевых морально-волевых качеств – решимость, воля к достижению результата, выдержка, организованность, пунктуальность, настойчивость и так далее.

Также хотелось бы выделить еще одну функцию, которая очень редко встречается в научной литературе. Это общественная или общенациональная функция. Занятие спортом каждым конкретным индивидом влечет за собой, как следствие, тенденцию в массовости распространения физической культуры в стране.

Все это ведет к достижению важных общенациональных целей. Прежде всего, речь идет о здоровье нации и богатом генофонде. Страна, где большая часть населения избирают здоровый образ жизни, потенциально обречена на процветание. Это сказывается на многих сторонах:

- производственная сила человека, как орудие труда;
- увеличение продолжительности жизни, воспроизводство здорового потомства, которое формирует поколение будущего;
- снижение негативного влияния отдельных криминологических факторов (наркомания, алкоголизм) и так далее.

Для сотрудников органов внутренних дел физическая культура и спорт являются важной частью профессиональной подготовки, основы которой закладываются еще во время обучения в образовательных организациях МВД России. Предъявляемые к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел требования четко отражены в соответствующих нормативных правовых актах ведомственного характера. Это позволяет конкретизировать указанные требования и дает возможность сотрудникам ориентироваться на определенные стандарты, которым им необходимо соответствовать [1, с. 185; 4, с. 344].

Указанные выше нормативно-правовые акты раскрывают особенности осуществления физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, закрепляют общие аспекты, а также конкретный уровень показателей, которым необходимо соответствовать сотрудникам.

Естественно, что необходимость соответствия предъявляемым требованиям закладывается в обучающихся с самого начала их обучения, а вернее, еще до начала обучения. При поступлении в образовательные организации МВД России абитуриент-

там необходимо сдавать вступительные испытания по физической подготовке, которые включают в себя проверку силы, выносливости и ловкости в трех упражнениях: беге на короткую дистанцию (100 м), беге на длинную дистанцию (1000 м) и силовом упражнении. Делается это не только для дифференциации способностей поступающих, но и для отсева лиц, которые по своим физическим параметрам не соответствуют установленным требованиям.

Указанный подход является достаточно практичным, ведь если уровень физической подготовки курсантов уже с первого года обучения будет слишком сильно разниться, это отрицательно отразится на образовательном процессе, кроме того, неизбежно приведет к несдаче, как минимум одного из зачетов по итогам аттестации в семестрах.

В дальнейшем, проверка уровня физической подготовленности курсантов осуществляется в рамках учебных занятий по физической подготовке. Контрольные нормативы сдаются в период итоговой аттестации в каждом учебном семестре (полугодии). Тогда же демонстрируются навыки владения необходимыми боевыми приемами борьбы. Требования нормативных актов в рассматриваемой области четко отражают дифференциацию, необходимую при оценке уровня физической подготовленности курсантов. Они учитывают специфику половозрастной структуры, а также года обучения – в зависимости от продвижения по годам учебы постепенно растут необходимые показатели нормативов, что является, несомненно правильным решением, поскольку процесс обучения в образовательной организации системы МВД России – это процесс укрепления организма и усиления всех ранее имевшихся физических навыков.

Как уже говорилось ранее занятия физической культурой и спортом не всегда связаны с тяжелыми изнуряющими тренировками, которые зачастую отталкивают людей, боящихся перенапрячь свой организм. Основными формами физической культуры на сегодняшний день являются:

- урочные занятия физической культурой – является основополагающей формой, поскольку ее проведение организуется педагогом-специалистом, который раскрывает основные возможности спорта, правильные техники отдельных упражнений, дает возможность проконсультироваться для выбора оптимальных и эффективных форм занятий;

- утренняя гигиеническая гимнастика – важная часть дня для любого человека. Позволяет привести мышцы в тонус, пробудить организм и все его системы ото сна, ввести его в рабочий режим. Зарядка помогает человеческому организму поддерживать работоспособность на должном уровне, что, в перспективе ведет, к реализации всех положительных сторон такой формы активности;

- прогулки и подвижные игры – достаточно простая форма, которую можно включать в повседневную деятельность для каждого человека. Они также оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм. Также это является достаточно простой по организации и выполнению формой кардионагрузок;

- физическая рекреация – как уже говорилось, под этим подразумеваются активные формы воздуха. Конечно, это понятие охватывает и те же прогулки с подвижными играми. Сюда же можно включать, например, туризм, садоводство и мно-

гие иные виды двигательной активности, которые не создают физического перенапряжения, однако, в значительной степени влияют на физическое развитие организма и поддержание его тонуса [2, с. 70; 5, с. 121; 6, с. 236].

Таким образом, физическая культура является важной частью жизнедеятельности любого человека. Она выполняет ряд ключевых функций, которые буквально могут улучшить жизнь каждого из нас. К сожалению, сегодня далеко не все понимают важность занятия спортом и его положительное действие на организм, что является достаточно печальной тенденцией.

Литература

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

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

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

4. Серенко Р. С., Пахомов В. И. Физическая культура в высших учебных заведениях. Ее влияние на формирование личности студентов // *Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов 6 Международной научно-практической конференции (г. Курск, 15 апреля 2021 г.)*. : Юго-Западный государственный университет, 2021. С. 344-347.

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

6. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // *Ученые записки Орловского государственного университета*. 2018. № 4 (81). С. 236-239.

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

8. Подрезов И. Н., Пилипкова Э. С. Воспитание общекультурных и профессиональных компетенций сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке [Электронный ресурс] // *Наука-2020*. 2021. № 3 (48). С. 163-167. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschekulturnyh-i-professionalnyh-kompetentsiy->

sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy (дата обращения 18.15.2022).

References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. [Physical culture and sport as an effective means of improving the professional readiness of university graduates]. *Innovatsii v obrazovanii. Sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Orel, 2 iyunya 2010 g.) [Innovations in education. Collection of materials of the International scientific and practical Conference (Orel, June 2, 2010)]*. Orel, OGAU Publ., 2010, pp. 185-186. (In Russia).
2. Gerasimov I. V. [Physical culture and professional physical activity]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 28 iyunya 2018 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 28, 2018)]*. Orel, ORYUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 70-72.
3. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. [On the question of fitness as a means of strengthening human health]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme professional'nogo obrazova-niya: opyt i innovatsionnye tekhnologii fizicheskogo vospitaniya. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Ekaterinburg, 22 noyabrya 2017 g.) [Physical culture and sport in the system of vocational education: experience and innovative technologies of physical education. Collection of materials of the All-Russian Scientific and practical conference (Yekaterinburg, November 22, 2017)]*. Ekaterinburg, UrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2018, pp. 56-60. (In Russia).
4. Serenko R. S., Pakhomov V. I. [Physical culture in higher educational institutions. Its influence on the formation of students' personality]. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma v sovremennykh usloviyakh : sbornik nauchnykh trudov 6 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Kursk, 15 aprelya 2021 g.) [Actual problems of the development of physical culture, sports and tourism in modern conditions. Collection of scientific papers of the International Scientific and Practical Conference (Kursk, April 15, 2021)]*. Kursk, Southwest State University Publ., 2021, pp. 344-347. (In Russia).
5. Barkalov S. N. *Professiograficheskiy podkhod k fizicheskoy podgotovke sotrudnikov organov vnutrennikh del [Professionographic approach to physical training of employees of internal affairs bodies]*. *Nauchnyy portal MVD Rossii - Scientific portal of the Ministry of Internal Affairs of Russia*, 2015, no. 4 (32), pp. 121-129.
6. Aldoshina E. A., Aldoshin A. V., Demina A. V. *Organizatsionnye usloviya povysheniya effektivnosti formirovaniya gotovnosti k professional'noy deyatel'nosti u obu-chayushchikhsya obrazovatel'nykh organizatsiy [Organizational conditions for improving the effectiveness of the formation of readiness for professional activity in students of educational organizations]*. *Uchenye zapiski Orlovskogo gosudarstvennogo universiteta - Scientific notes of the Orel State University*, 2018, no. 4 (81), pp. 236-239. (In Russia).
7. Mos'kin S. A. *Ispol'zovanie sredstv fizicheskoy kul'tury i sporta v protsesse professional'noy podgotovki budushchikh sotrudnikov organov [The use of means of physical culture and sports in the process of professional training of future employees of bodies]*. *Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V.V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov*, 2019, no. 2 (79), pp. 110-113.
9. Podrezov I. N., Pilipkova E. S. *Vospitanie obshchekul'turnykh i professional'nykh*

kompetentsiy sotrudnikov organov vnutrennikh del na zanyatiyakh po fizicheskoy podgotovke [Education of general cultural and professional competencies of employees of internal affairs bodies in physical training classes]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 3 (48), pp. 163-167. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obschekulturnyh-i-professionalnyh-kompetentsiy-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy> (accessed 18.15.2022).

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**CORRELATION OF PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE****Ситникова Алиса Евгеньевна**

студент

Институт иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Sitnikova Alisa Evgenievna

student

Institute of foreign languages

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Golovinova Irina Yurievna

Ph. D., associate professor

department of physical education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В жизни человека физическая культура и здоровый образ жизни играют значительную роль. Здоровье – ценный ресурс для каждого человека. Без здоровья прожить невозможно. Чтобы дольше оставаться здоровым, человеку необходимо укреплять его и беречь. Для этого человеку необходимо соблюдать здоровый образ жизни и регулярно выполнять различные физические нагрузки. Физическая культура помогает человеку укрепить его здоровье, мышцы, выработать выносливость. Люди в современном мире все чаще подвергаются привычкам общества, включают в свою жизнь разные вредные привычки, забывая про важность сохранения здоровья и влияния этих привычек на их организм и жизнь в целом. Работа, домашние дела занимают большую часть времени каждого человека, из-за чего он забывает значимость регулярных тренировок в своей жизни. Зачастую, именно лень останавливает человека перед выполнением какой-либо физической активности. Человек не думает о своем здоровье и его сохранении, выбирая на своем пути более привычные обществу привычки и деятельность. В данной статье рассматривается важность улучшения и поддержания здоровья человека средствами физической культуры.

Abstract. In human life, physical culture and a healthy lifestyle play a significant role. Health is a valuable resource for every person. It is impossible to live without health. To stay healthy longer, a person needs to strengthen and protect it. For this, a person needs to observe a healthy lifestyle and regularly perform various physical activities. Physical culture helps a person to strengthen his health, muscles, develop endurance. People in the modern world are increasingly exposed to the habits of society, include various bad habits in their lives, forgetting about the

importance of maintaining health and the impact of these habits on their body and life in general. Work, household chores take up most of the time of each person, because of which he forgets the importance of regular training in his life. Often, it is laziness that stops a person from doing any physical activity. A person does not think about his health and its preservation, choosing habits and activities that are more familiar to society on his way. This article dis-cusses the importance of improving and maintaining human health by means of physical culture.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; здоровье; физическая культура; физическая нагрузка; активность.*

Keywords: *healthy lifestyle; health; physical culture; physical activity; activity.*

Как известно, регулярная физическая активность является одним из наиболее значимых условий ведения и поддержания здорового образа жизни. «Систематические занятия спортом способно решить ряд проблем со здоровьем, развить двигательную активность, выступить в качестве профилактики возрастных изменений. Для людей, чья работа заключается в умственной деятельности, систематические тренировки и физические нагрузки играют особую роль» [1, с. 2]. В этой связи ощущается необходимым формирование ценностей подрастающего поколения, которые бы позволяли вести здоровый образ жизни, поскольку именно физическое развитие влияет на многие факторы, которые могут принести «молодому организму пользу, развитие и совершенствование и как это в дальнейшем скажется на самодостаточности и перспективах развития в обществе» [1].

Здоровье представляет собой такое нормальное состояние человека, включая его физическое, психическое и социальное благополучие, при котором полноценно выполняются все необходимые трудовые, социальные и биологические функции при максимально возможной продолжительности жизни. Под физическим здоровьем, в свою очередь, обычно понимают обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем естественное состояние организма. Иначе говоря, это такое состояние организма человека, при котором все органы и системы работают хорошо, позволяя организму правильно и полноценно функционировать и развиваться.

Стоит обратить внимание, что, к большому сожалению, в настоящее время качество здоровья населения нашей страны достаточно низкое. На сегодняшний день наблюдается сравнительно небольшое число людей, которые на самом деле ведут здоровый образ жизни, следя за своим здоровьем и регулярно занимаясь спортом.

Для приобщения подростков к здоровому образу жизни становится необходимым воспитать у них физическую культуру, которая, в общем и целом, включает в себя все базовые необходимые для формирования и поддержания здорового образа жизни условия. Здоровый образ жизни включает не только хорошее самочувствие и настроение, но также и представляет собой прямой путь к оздоровлению общества и всего населения страны, решению многих социальных проблем.

Физическая культура, безусловно, представляет собой важный элемент, влияющий на воспитание человека и культуру в общем. Между физическим воспитанием личности и здоровым образом жизни однозначно есть взаимосвязь, которая создает огромное количество возможностей для всестороннего развития личности в следующих областях:

- моральное воспитание;

Во время выполнения различных физических упражнений каждый человек испытывает напряжение, которое формирует у него такие качества, как упорство, сила воли, решительность, дисциплинированность, самообладание, выдержка, уверенность в себе и смелость. Соревнования в физической среде помогают стать человеку честным, формируют у него чувство уважения и понимания к окружающим его людям. Вместе с тем стремление достигнуть победных результатов позволяет сформировать мотивацию к личностному росту.

- умственное воспитание;

Регулярные физические нагрузки у человека повышают его работоспособность. Человек выполняет свою работу и поставленные задачи более качественно и упорно.

- эстетическое воспитание;

Физические упражнения развивают и улучшают качество тела человека не только с внешней стороны, но и с внутренней. С внешней стороны у физически активного человека легко увидеть рельеф его мышц и отсутствие большой жировой прослойки, в некоторых местах выделяются кости. С внутренней же стороны, в свою очередь, тело человека становится более выносливым, энергичным, сильным и гибким. Его движения становятся более утонченными, а сила позволяет поднять больше привычного веса.

- трудовое воспитание.

Физическое воспитание и здоровый образ жизни подготавливают человека и его организм к выполнению полезного обществу труда. У человека развивается чувство целенаправленности, трудолюбия и сознательной ответственности за выполненную работу.

Таким образом, здоровый образ жизни, по своей сути, являет собой совокупное единство и взаимодействие духовных ценностей человека и его деятельности, направленных на улучшение состояния организма, физического здоровья и обеспечения полного удовлетворения потребностей человека при условии нормального развития, хорошего состояния организма и системы внутренних органов, включая внешние и внутренние системы, а также связей человека, как индивида и в обществе.

Формирование здорового образа жизни является сложным и комплексным процессом, который занимает достаточно продолжительный период времени в жизни человека. Он охватывает сравнительно большое количество различных компонентов жизненного цикла современного общества в целом и каждого человека в частности. Один из таких компонентов – это формирование развития физической культуры личности и его здорового образа жизни. Прежде всего, воспитание физической культуры личности и формирование его здорового образа жизни имеет несколько принципов:

1. Физическое воспитание и формирование здорового образа жизни необходимо начинать с самых ранних лет жизни человека. Чем раньше начать прививать культуру здорового образа жизни человеку, тем значительнее это повлияет на его здоровье, привычки и образ жизни в будущем.

2. Физическое здоровье и формирование здорового образа жизни взаимосвязаны с развитием индивидуальных и возрастных способностей человека как инди-

вида.

3. Здоровый образ жизни и полезные привычки оказывают оздоровительное воздействие на организм человека. Физическое воспитание в семье является особенно важным, так как формирует у детей правильные привычки и здоровый образ жизни с самого рождения.

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]. 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].

К здоровому образу жизни можно отнести следующие элементы, составляющие полноценно здоровую жизнь каждого человека в обществе:

1. Развитие здоровых привычек и полезных навыков с детства.
2. Чем раньше начать прививать полезные привычки, тем больше вероятность формирования у ребенка здорового образа жизни и его соблюдение.
3. Поддержание благоприятной окружающей, в том числе социальной, среды, получение знаний о воздействии окружающих предметов и явлений на человеческое здоровье также очень важно.

Чем больше человек знает о безопасности своей жизни, тем лучше он сможет уберечь себя от окружающих негативных воздействий на его здоровье. Важно, прежде всего, исключить вредные привычки. Несомненно, примером должны стать члены своей семьи и, по возможности, ближайшее окружение, то есть друзья или сверстники. Если родители или друзья не имеют вредных привычек, то и ребенок, глядя на их пример, не захочет приобщаться к ним [4]. Необходимо вести физически активную жизнедеятельность, то есть регулярно выполнять различные упражнения, согласно возрастным особенностям, а также учитывающие индивидуальную физиологию каждого человека. Также важно не только соблюдать соответствующие необходимые гигиенические процедуры, но и знать правила и техники оказания первой помощи в различных ситуациях. Для профилактики здоровья подойдет регулярное закаливание. В качестве отдельного пункта, кроме основных базовых элементов, можно выделить самочувствие: духовное, интеллектуальное, эмоциональное. Важно формировать и регулярно выполнять принципы правильного питания.

Одним из важных и практически обязательных условий здорового образа жизни является активные и регулярные, физические нагрузки и тренировки. Занятие спортом укрепляет здоровье и позволяет сохранить его на многие годы, развивает

физические качества человека и обеспечивает профилактику касаясь возрастных изменений. Физическая культура способствует развитию и улучшению ловкости, скорости и силы человека. Также соблюдение здорового образа жизни способствует хорошему иммунитету, что позволит сформировать устойчивость к различным сезонным вирусным и простудным заболеваниям. Физическая активность позволяет не только укрепить сердечно-сосудистую систему, как было упомянуто ранее, но также и развить костный и мышечный скелет [5]. При выборе физических нагрузок необходимо внимательно подходить к вопросам здоровья человека и его уровня, ориентироваться на возрастные и индивидуальные особенности организма. Например, следует исключить физические нагрузки в период болезни и в первые дни после излечения; а также не следует выполнять физические упражнения за час или в течение двух часов после последнего приема пищи. Именно благодаря физическим упражнениям и здоровому образу жизни можно достичь хороший уровень физической подготовки человека. Совокупность здорового образа жизни и регулярных тренировок дает и даже ускоряет желаемый результат.

Подводя итоги всему вышесказанному, следует отметить, что взаимосвязь здорового образа жизни и физической культуры достаточно велика. Это две взаимосвязанные вещи, которые дополняют друг друга. Существовая по отдельности, они не смогут дать положительный результат. Здоровый образ жизни помогает и дает возможность не только сохранить свое здоровье с молодого возраста, но также и улучшить его, избавиться от различных приобретенных болезней и вредных привычек. Ведение здорового образа жизни и регулярная физическая нагрузка необходимы в жизни каждого человека независимо от возраста. Это влияет на различные сферы жизни человека, на его качества и готовность к какой-либо деятельности.

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 [и др.] // 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. № 2 (27). 2013. С. 126-131.*
4. *Безруких М. М. Здоровьесберегающая образовательная среда и факторы, препятствующие ее созданию // Человек и образование. 2012. № 2 (31). С. 10-16.*
5. *Маратова А. М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20.*

References

1. *Tikhonova V. A., Danilova A. M. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sredstva-mi fizicheskoy kul'tury: na primere formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studenta [Formation of a healthy lifestyle by means of physical culture: on the example of formation of a healthy lifestyle of*

a student]. Nauka cherez prizmu vremeni - Science through the prism of time, 2019, no. 6 (27), pp. 169-172.

2. *Sargsyan V. D. [et al.]. Zdorovyy obraz zhizni kak reshayushchiy faktor profilaktiki serdechno-sosudistykh zabolevaniy [Healthy lifestyle as a decisive factor in the prevention of cardiovascular diseases]. Profilakticheskaya meditsina - Preventive medicine, 2019, no. 6-2, pp. 56-60.*

3. *Opletin A. A. Gotovnost' kak vazhnyy faktor samorealizatsii lichnosti v pro-tsesse samorazvitiya [Readiness as an important factor of personal self-realization in the process self-development]. Psikhologo-pedagogicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Psychological-pedagogical and medico-biological problems of physical culture and sports, 2013, no. 2 (27), pp. 126-131.*

4. *Bezrukikh M. M. Zdorov'esberegayushchaya obrazovatel'naya sreda i faktory, prepyatstvuyushchie ee sozdaniyu [Health-saving educational environment and factors preventing its creation]. Chelovek i obrazovanie - Man and Education, 2012, no. 2 (31), pp. 10-16.*

5. *Maratova A. M. Zdorovyy obraz zhizni – garmoniya zhizni i zdorov'e cheloveka [Healthy lifestyle – harmony of life and human health]. Nauka i sovremennost' - Science and modernity, 2013, no. 22, pp. 16-20.*

УДК 796.011.1-057.875

**ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА****THE PROBLEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS
DURING THE EDUCATIONAL PROCESS****Филина Анна Викторовна**

студент

кафедра клинической психологии

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Filina Anna Viktorovna

student

department of clinical psychology

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Колесникова Наталья Владимировна

старший преподаватель

кафедра физической культуры и спорта

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Kolesnikova Natalya Vladimirovna

senior lecturer

department of physical culture and sports

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Аннотация. Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Приобщению студентов к здоровому образу жизни способствует физическое воспитание в том числе. На сегодняшний день видны недостатки в университетской системе физического воспитания. Наблюдается низкий уровень заинтересованности студентов в вопросах занятий физической культурой и спортом и поддержания здорового образа жизни. В данной работе рассмотрим основные аспекты здорового образа жизни, формы физического воспитания студенческой молодежи в высших учебных заведениях, а также личностные проблемы студентов, которые появляются из-за отсутствия самодисциплины и самовоспитания.

Abstract. Data from numerous studies show that human health at any age is more than 50% dependent on lifestyle. Other factors that affect the state of the body in descending order should be considered the environment and heredity, the level of health care and human life. Maintaining a healthy lifestyle is the key to good health at any age. Introducing students to a healthy lifestyle

is facilitated by physical education, among other things. Today, shortcomings are visible in the university system of physical education. There is a low level of students' interest in physical culture and sports and maintaining a healthy lifestyle. In this paper, we will consider the main aspects of a healthy lifestyle, forms of physical education of student youth in higher educational institutions, as well as personal problems of students that appear due to the lack of self-discipline and self-education.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; физическое воспитание; студенты; мотивация; спорт.*

Keywords: *healthy lifestyle; physical education; students; motivation; sport.*

Сегодня стало ясно, что в современном обществе каждый человек, в том числе и студент в процессе обучения, испытывает множество негативных воздействий разной природы, которые неизбежно сказываются на его психическом состоянии и общем уровне здоровья. Неслучайно в последнее время наблюдается значительный рост различных видов острых и хронических заболеваний среди самых различных групп населения, зачастую весьма различных по социальному положению, уровню доходов и так далее.

Многие современные исследователи связывают здоровье с понятием «качество жизни». В частности, П. И. Сидоров и В. Т. Ганжин (1997) утверждают, что здоровье – это такое качество жизненного процесса, когда он закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека. Для человека оно выступает адекватной гигиенической средой и здоровым образом жизни.

Рассмотрим основные положения здорового образа жизни для лучшего понимания проблемы физического воспитания. Правильное питание — это, прежде всего, уменьшение потребления чрезмерного количества «быстрых» углеводов, которыми нередко стараются заменить жиры и белки. Также следует включать в рацион многообразие продуктов для полноценного приема суточной нормы всех необходимых витаминов. Здоровый сон — это полноценный крепкий сон, способствующий выработке достаточного количества мелатонина для улучшения общей иммунной системы организма. Отказ от вредных привычек также является необходимым условием поддержания хорошей физической формы и оптимального уровня работоспособности организма. Физическая нагрузка – ежедневная утренняя зарядка или занятие спортом в течение 30-60 минут помогут улучшить работу лимфатической системы, отвечающей за выведение токсинов из организма. Упражнения на разные группы мышц также способствуют локальному улучшению работы систем внутренних органов. Снижение стрессовой нагрузки улучшает выработку необходимых гормонов, которые также влияют на иммунитет организма. Физическое воспитание студентов во время учебного процесса больше направлено на улучшение физической активности, но также не стоит забывать и про правильное питание, здоровый сон, снижение стрессовой нагрузки и отказ от вредных привычек, так как данные аспекты здорового образа жизни не менее успешно способствуют улучшению иммунной системы организма и закреплению правильного образа жизни в повседневной деятельности студентов. Для того, чтобы закрепить у студентов аспекты, указанные выше, необходимо вести активную пропаганду здорового образа жизни во время учебного процесса и во

внеучебной деятельности.

К сожалению, в последнее время приходится констатировать резкое снижение уровня физического воспитания студентов и школьников. Происходит не только нерациональное сокращение времени занятий физической культуры и спортом у школьников и студентов, но и самое досадное – падение престижа спорта и физической активности как системы. Рассмотрим формы физического воспитания студенческой молодежи:

1) обязательные теоретические занятия – основная форма физического воспитания в вузе, рассчитанная на весь учебный план, в объеме не менее 408 часов;

2) личные тренировки – форма физвоспитания, которая при формальном участии кафедры физического воспитания способствует формированию оздоровительных навыков во внеурочной деятельности и более эффективной физиологической работе;

3) занятия повседневным здоровьем – одна из форм физвоспитания, направленное на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, повышение качества труда, учебы и быта всех учащихся;

4) спортивно-оздоровительные мероприятия – способ воспитания, основанный на привлечении студенческой молодежи к постоянным занятиям физической культурой, спортом и организуемый в свободное от учебы время.

5) учебно-тренировочное занятие – один из первоначальных способов организации занятий спортом, в основе которой – акцентированное изучение и закрепление нового материала, использование соревновательных упражнений, методов, близких к основной соревновательной деятельности, а также повышение общей и специальной работоспособности.

Низкий интерес к физической культуре образуется исходя из следующих аспектов: недостаточная организация физического воспитания в вузе, недооценка преподавателями важности данной проблемы, слабое организационно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса, невысокий уровень физкультурной образованности будущих специалистов и так далее [1].

Разрабатывается научно-методическая база образования для более эффективной реализации образовательной политики в системе физического воспитания. Любое научно обоснованное образование доступно, ясно и эффективно, повторяемо и последовательно, постепенно, коллективно, сочетается с индивидуализацией, наглядно и прочно. Приведенные принципы взаимозависимы, и только использование их неразрывной совокупности гарантирует оптимальную эффективность учебно-тренировочного процесса.

Составной частью процесса физического и духовного развития человека является самовоспитание – творческая активная деятельность личности, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков. Формирование и совершенствование физических качеств и прикладных навыков во многом зависят от сознательного отношения студента к тренировкам.

Немаловажную ролью в процессе физического воспитания являются сила воли и мотивация самих студентов. Эффективность волевых усилий для формирования

здорового образа жизни зависит от следующих аспектов: отношение человека к спортивной деятельности, общий уровень активности жизненного тонуса человека, постановка задачи физического воспитания как обязательной к исполнению или внушение данной задачи как жизненно необходимой. Также отметим, что если развивать в человеке мотивацию к достижению цели, то она будет намного сильнее и эффективнее, чем мотивация к избеганию какого-либо наказания за невыполнение поставленных задач. Еще одним действенным способом по улучшению эффективности волевых усилий студентов в физическом воспитании является включение их в коллективную деятельность, а именно – добавление кооперативной работы между студентами для достижения общей цели или добавление конкурентной направленности в спортивной деятельности для более заинтересованного и интенсивного процесса работы.

Студенческие годы являются одними из самых ярких и запоминающихся в жизни человека. В это время студенты нередко ведут нездоровый образ жизни, подвергаясь образованию пагубных привычек и зависимостей. Курение, употребление алкоголя, а также других запрещенных веществ не могут не сказаться на общем уровне здоровья человека. Прием даже незначительного количества алкоголя сказывается на общей работоспособности, а курение пагубно влияет на дыхательную систему со всеми угнетающими за этим последствиями. Поэтому физическое воспитание студентов должно быть основным направлением во время всего учебного процесса.

Учебный процесс студентов наполнен экзаменами, зачетами, курсовыми и дипломными работами. Одно слово «сессия» может привести к тревожному состоянию. Стресс является в данном случае обязательной составляющей обучения, что также приводит к ухудшению общего состояния организма студента. Последствием стрессовых переживаний могут стать бессонница, упадок настроения или перевозбуждение, депрессия, неврозы и так далее. Положение может усугубиться появлением простудных и инфекционных заболеваний в связи с ухудшением иммунитета. Избежать стресс не представляется возможным, но вполне возможно облегчить его протекание и снизить, тем самым, негативное влияние на организм вероятных последствий. Одним из основных методов улучшения восприятия стресса является ведение здорового образа жизни, физическая культура и занятие спортом во время учебного процесса.

Отсутствие сексуального воспитания в школьных учебных заведениях отрицательно сказывается на ведении половой жизни молодежи в студенческие годы. Беспорядочные половые связи, которые имеют место быть вместе с употреблением алкоголя на сомнительных мероприятиях, с высокой долей вероятности могут сопровождаться аутоиммунными и венерическими заболеваниями. Они приводят к общему упадку иммунитета и психического состояния человека. Активное физическое воспитание и ведение здорового образа жизни позволят привить положительные моральные ценности и внутреннюю дисциплину у студентов. Это позволит снизить или полностью исключить аморальные сексуальные отношения среди молодежи.

На сегодняшний день здоровье у студентов в должной степени начинает цениться только тогда, когда оно подорвано или частично утрачено. В молодом возрасте различного рода проблемы не в полной мере сразу отражаются на иммунитете че-

ловека. Развитие положительной мотивации с целью сохранения здоровья у молодых людей является одной из основных задач физического воспитания. Физическая активность формируется только постоянно и целенаправленно, она не может быть сформирована сама по себе, случайным стечением обстоятельств. Различные формы и средства, в том числе, гигиенического воспитания студентов помогают обеспечить комплексный характер развития мотивации для ведения здорового образа жизни.

На сегодняшний день спорт не является каким-то исключительным и труднодоступным видом деятельности. Многообразие фитнес-клубов и центров, спортивных площадок, инвентаря позволяет студенту не испытывать недостатка ресурсов для занятий спортом. Иногда достаточно купить пару гантелей и коврик для занятий дома или в общежитие, чтобы поддерживать оптимальную физическую форму. Также возможны занятия физической культуры студентов в рамках совместных тренировок для поддержания спортивного духа друг друга. В конечном счете, все зависит от самого человека, его мотивации и стремлении делать свою жизнь лучше.

Литература

1. Пузанова Ж. В., Чехов И. В. *Здоровый образ жизни: понимание и отношение студенческой молодежи (по результатам фокус-групповых исследований)* // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. 2014. № 4. С. 135-150.

References

1. Puzanova Zh. V., Chekhov I. V. *Zdorovyuy obraz zhizni: ponimanie i otnoshenie studentcheskoy molodezhi (po rezul'tatam fokus-gruppyvykh issledovaniy)* [Healthy lifestyle: understanding and attitude of student youth (according to the results of focus group studies)]. *Vestnik Rossiyskogo universiteta druzhby narodov. Seriya: Sotsiologiya - Bulletin of the Peoples' Friendship University of Russia. Series: Sociology, 2014, no. 4, pp. 135-150.*

РОЛЬ СПОРТА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВОСТРЕБОВАННОСТЬ В НАШЕ ВРЕМЯ**THE ROLE OF SPORT IN HUMAN LIFE AND ITS RELEVANCE IN OUR TIME****Носов Станислав Андреевич**

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of the physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Воронцев Алексей Сергеевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. Воронеж, Россия

Vorontsev Alexey Sergeevich

lecturer

department of the physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Тодрик Вадим Николаевич

слушатель

отдел профессиональной подготовки

Управление по работе с личным составом Министерств внутренних дел

России по Орловской области

Академия Управления Министерства внутренних дел России

г. Орел, Россия

Todrik Vadim Nikolaevich

listener

professional training department

department for work with personnel of the Ministry of Internal Affairs

Russia in the Orel

Academy of Management of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Orel, Russia

Аннотация: В данной статье рассматривается роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время. Большой упор сделан на положительные черты физической активности. Отдельно и последовательно рассмотрены сферы жизни человека, в которых роль спорта весьма важна. Описаны результаты занятия спортом и применение спортивных навыков в реальной жизни. Частично затронута история зарождения боевых видов спорта. Приведены отрицательные последствия отсутствия спорта

в жизни человека. Актуальность работы обусловлена тем, что в наше время спорт стал как неотъемлемая часть жизни большого числа людей, а для многих и фактором, поддерживающим здоровье. Также уделяется внимание тому, что занятие любимыми видами спорта влияют на развитие и поддержание иммунной системы организма.

Abstract. *This article examines the role of sport in human life and its relevance in our time. Great emphasis is placed on the positive features of physical activity. The spheres of human life in which the role of sport is very important are considered separately and consistently. The results of sports and the application of sports skills in real life are described. The history of the origin of combat sports is partially touched upon. The negative consequences of the lack of sports in a person's life are given. The relevance of the work is due to the fact that nowadays sport has become an integral part of the life of a large number of people, and for many, a factor that supports health. Attention is also paid to the fact that practicing any kind of sports affects the development and maintenance of the body's immune system.*

Ключевые слова: спорт; личность; здоровье; востребованность; саморазвитие.

Keywords: sport; personality; health; demand; self-development.

Современное общество предъявляет высокие требования для человека. С малых лет старшее поколение прививает подросткам тягу к определенным идеалам, желание и стремление следовать по пути саморазвития и повышения своих показателей в различных областях и сферах деятельности. Безусловно, такое стремление, в будущем, приносит свои плоды. Человек, заранее подготовленный к каким-либо событиям, проще переносит тяготы, а положительные моменты воспринимает как результат упорного труда.

Общество и человек – термины различные, но в тоже время, сильно взаимосвязанные. Связь между этими социальными явлениями заключается в таком понятии, как личность.

Личность – это совокупность выработанных привычек и предпочтений, психический настрой и тонус, социокультурный опыт и приобретенные знания, набор психофизических особенностей человека, определяющих повседневное поведение и связь с обществом и природой [2]. Другими словами, личность – это этап в жизни человека, когда происходит его принятие определенной группой людей на основе каких-либо, свойственных ему, черт, умений и так далее.

Большое место в жизни человека, на пути становления его как личности, занимает спортивная деятельность. Именно благодаря ей происходит формирование базовых черт в подростках и укрепление уже развитых характеристик взрослого человека. Через спорт закаляется характер и воспитывается умение преодолевать трудности, прививается тяга к самосовершенствованию и саморазвитию.

Важной составляющей спортивной деятельности является фактор состязательности. Жизненные обстоятельства предусматривают под собой для человека необходимость быть лучше других. Стремление превзойти оппонента, показав результаты своего упорного труда, указывают на значимость проделанной ранее работы и желание добиться поставленной цели. Такая черта характера формируется за счет спорта и, в последующем, востребована в таких направлениях, как личная жизнь, карьера, саморазвитие и даже отдых.

С развитием физических показателей формируется и психологическая характе-

ристика человека. Спорт формирует такие черты характера, как стойкость, целеустремленность, выдержка и многое другое. Человек становится более подготовленным к тяжелым условиям, а легкие успехи ощущаются как плод упорных тренировок. Закладывается со спортивной деятельностью и желание не сдаваться. Извечная борьба в спорте, от части, схожа с борьбой в жизни, а значит, давление на психику переносится проще.

Помимо борьбы с жизненными обстоятельствами спорт помогает и в понимании других людей. Запоминая поведение соперников, осмысливая его, формируется определенная база, типология личностей. В последующем, проецируя данный опыт на жизненные условия, легче понимать, какого склада характера твои коллеги, друзья и даже соперники, а, следовательно, и строить план поведения с ними получается проще и эффективнее.

Говоря о роли спорта в жизни человека нельзя не упомянуть и о роли тренера. Именно эти люди передают свой практический опыт и учат на своих ошибках других. Показывая на личном примере, они закладывают установки идеального человека, воспитывают тягу к совершенству и прививают потребность в саморазвитии. Именно поэтому роль тренера должен осуществлять человек, обладающий большим жизненным опытом.

Каждый человек имеет свои особенности. Тренер должен уметь найти подход к своим подопечным, с самого начала сопровождать спортсмена и уделять каждому должное внимание, учитывать психологические и физические различия, разграничивать подаваемую нагрузку. Именно поэтому роль тренера в жизни спортсмена особенно велика.

История человечества говорит нам, что люди с самого начала своего существования непосредственно связаны с физической активностью. Недаром немецкий политический деятель, философ, историк Фридрих Энгельс сказал, что «Труд сделал из обезьяны человека». А что такое труд, как ни проявление физической деятельности? Постоянные нагрузки, физическая активность, готовность к труду, неоспоримо, закаляют человека.

История говорит и о таком феномене, как кулачные бои. Это ранняя форма развития боевых единоборств и, в тоже время, способ отдыха и увеселения. Характерной чертой мужчины является тяга к соперничеству, желание превзойти кого-то в чем-то. Если данное желание не удовлетворять, то оно может перерасти в более крупные масштабы. В этом заключается политическая составляющая спорта. Дружеские встречи, матчи как объединяют государства, так и показывают уровень боевой подготовки всего населения в лице одного человека или команды.

Женщины проявляют себя в желании самосовершенствоваться, выглядеть лучше, чем все. Это эстетическая составляющая, которая тоже добывается через занятие физической активностью. Работа над своим телом проявляется через изнурительные тренировки и физическую нагрузку.

В наше время население всех государств страдает от различных заболеваний. Данная проблема возникает по разным причинам. Плохая экология, вредные привычки, вредная пища, неподходящий климат и многое другое. Спорт способствует решению и этой проблемы. Рост заболеваемости возникает по причине слабой

иммунной системы. Физические нагрузки и занятия на открытом воздухе способствуют закалке организма.

Стоит обратить внимание на людей, в жизни которых отсутствует физическая активность. Их пассивный образ жизни ведет к снижению функциональных способностей человека, слабеет скелет, мышцы и даже меняется работа внутренних органов. Недостаток активности в жизни приводит к тому, что нарушается функционирование всех систем органов и страдает организм человека в целом. Здесь и начинают развиваться самые разные заболевания. Именно поэтому роль спорта в здоровье человека велика. Как минимум потому, что физическая активность – это чуть ли не единственный доступный нам способ удовлетворить природную потребность в движении и нагрузках. Здоровье человека и виды спорта, неважно какие, – очень взаимосвязанные между собой понятия. [5]

В условиях нашего времени востребованность спорта значительно выросла. Влияют на это культурные требования, зависимость от вредных привычек и многое другое. Но главной причиной нашего времени стала потенциально тяжелая, острая респираторная инфекция под названием «COVID-19». Опасаясь за свое здоровье и будущее, люди начали активно уделять внимание иммунной системе. Возникла мода на такие виды спорта, как бег на свежем воздухе, скандинавская ходьба и так далее.

Не стоит забывать, что любая физическая активность ведет к сбросу лишнего веса, а это, именно то, к чему так стремится большинство людей. Помимо похудения, спорт помогает привести тело в хорошую форму, делая его подтянутым. Кроме того, спорт улучшает баланс и равновесие, что помогает в повседневной жизни, а также может свести к минимуму вероятность травм.

Помимо всего перечисленного, спорт улучшает мозговую деятельность. Любая нагрузка приводит к интенсивному приливу крови к клеткам головного мозга, благодаря чему происходит активное снабжение его кислородом. Такие виды спорта, как баскетбол, волейбол, и прочие повышают концентрацию кислорода в крови и улучшают внимание человека, что способствует быстрому и, главное, правильному принятию решений. [4].

Спорт помогает бороться с депрессией. В результате физической активности вырабатываются так называемые «радостные» гормоны. Это помогает организму победить депрессию.

Даже незначительные упражнения по утрам могут стать мотивацией для отказа от вредных привычек — курение и бездумное употребление алкогольных напитков. Спорт помогает не только оставаться здоровым, но также кардинально меняет жизнь любого человека при его желании и участии.

Воспитание тяги к спорту, должно начинаться с самого детства, продолжаться всю жизнь и передаваться из поколения в поколение. Ежедневная гимнастика, пусть всего 15 минут в любое удобное для вас, должна стать такой же привычкой, как утреннее умывание. Старайтесь все свое время проводить в движении. В свободное время играйте с детьми или с любимым животным в подвижные игры, во время передвижения в общественном транспорте напрягайте и расслабляйте мышцы тела, на работе делайте активный перерыв через каждые два часа [1].

Физические упражнения позволяют легко справляться даже со значительными

физическими и моральными, умственными нагрузками, которые встречаются нам всем. У нетренированного человека, подъем по лестнице, вызовет одышку, учащение сердцебиения, и в целом сильно утомит. А если вы привыкли ходить пешком, то взбежите по лестнице, не задумываясь [3].

Всякое движение на улице является чрезвычайно полезным. Мало того, что тренируются мышцы, ткани организма и мозг насыщаются кислородом, снимается напряжение, успокаиваются возбужденные нервные центры, нормализуется дыхание. Старайтесь бывать на свежем воздухе каждый день и не менее часа, и тогда вы забудете такие слова, как «лишние килограммы», «бессонница», «депрессия», «стрессы», и даже «медицина»!

Заклячая все вышесказанное, необходимо обратить внимание на значимость спорта в жизни человека. Физкультура и спорт тренируют наши мышцы, систему кровообращения, силу, выносливость организма, положительным образом влияют на иммунитет, состояние здоровья, молодость и красоту, сохраняют способность к труду и активному образу жизни на долгие годы.

Литература

1. Лысакова С. Ю. *Значение и роль спорта в жизни человека // Образование. Наука. Производство : материалы IX Международного молодежного форума (г. Белгород, 01–10 октября 2017 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2017. С. 3669-3672.*

2. Антонова Д. С., Лукина Л. Б. *Повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни современного человека // Академическая публицистика. 2022. № 5-2. С. 359-363.*

3. Волкова Е. Г., Григорьева И. В., Петров Е. Н. *Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2020. № 1 (32). С. 65-67.*

4. Никифорова М. Ю. *Роль физической культуры и спорта в жизни человека // Студенческий вестник. 2022. № 5-1(197). С. 57-58.*

5. Куралева О. О., Барскова А. П. *Место и роль физической культуры и спорта в жизни современного человека // Перспективы развития строительного комплекса. 2018. № 12. С. 223-226.*

References

1. Lysakova S. Yu. *[The meaning and role of sports in human life]. Obrazovanie. Nauka. Proizvodstvo : materialy IX Mezhdunarodnogo molodezhnogo foruma (g. Belgorod, 01–10 oktyabrya 2017 g.) [Education. The science. Production. Materials of the IX International Youth Forum. (Belgorod, October 01-10, 2017)]. Belgorod, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov Publ., 2017, pp. 3669-3672. (In Russia).*

2. Antonova D. S., Lukina L. B. *Povyshenie roli fizicheskoy kul'tury i sporta v formirovanii zdorovogo obraza zhizni sovremennogo cheloveka [Increasing the role of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of a modern person]. Akademicheskaya publitsistika - Academic journalism, 2022, no. 5-2, pp. 359-363.*

3. Volkova E. G., Grigor'eva I. V., Petrov E. N. *Rol' fizicheskoy kul'tury v ukreple-nii zdorov'ya studentov [The role of physical culture in strengthening the health of students]. Vestnik*

Voronezhskogo instituta vysokikh tekhnologiy - Bulletin of the Voronezh Institute of High Technologies, 2020, no. 1 (32), pp. 65-67.

4. Nikiforova M. Yu. *Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka [The role of physical culture and sports in human life]. Studencheskiy vestnik - Student Bulletin, 2022, no. 5-1 (197), pp. 57-58.*

5. Koroleva O. O., Barsukova A. P. *Mesto i rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni sovremennogo cheloveka [The place and role of physical culture and sports in the life of a modern person]. Perspektivy razvitiya stroitel'nogo kompleksa - Prospects for the development of the construction complex, 2018, no. 12, pp. 223-226.*

**ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИИ**

**THE MAIN MOTIVES FOR INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS
OF CADETS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Гусев Кирилл Александрович

курсант

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gusev Kirill Alexandrovich

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 Министерства внутренних дел 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

Носов Станислав Андреевич

преподаватель

кафедра физической подготовки

Воронежский институт Министерства внутренних дел России

г. Воронеж, Россия

Nosov Stanislav Andreevich

lecturer

department of physical training

Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Voronezh, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются группы мотивов, которые лежат в основе деятельности курсантов по совершенствованию уровня физической подготовленности. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное, эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компо-

нением для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. Занятия физической культурой и спортом придают уверенности в себе и собственных силах, повышают самооценку. А достигнутые результаты дают понимание того, что добиться можно всего что угодно, если приложить усилия, усердие и настойчивость.

Abstract. *This article discusses the groups of motives that underlie the activities of cadets to improve the level of physical fitness. The motivational-value component reflects an active-positive, emotional attitude to physical culture, the formed need for it, a system of knowledge, interests, motives and beliefs, volitional efforts aimed at practical and cognitive activity. Motivation is the main component for the successful performance of any activity, including physical culture and sports. Physical education and sports give confidence in yourself and your own abilities, increase self-esteem. And the results achieved give an understanding that you can achieve anything if you make efforts, diligence and perseverance.*

Ключевые слова: мотивация; физическая подготовка; спорт; здоровье; тренировка; мотивы.

Keywords: *motivation; physical fitness; sports; health; training; motives.*

Безусловно, мотивация является важной составляющей любой деятельности человека, особенно, если речь идет о таком трудном и планомерном процессе как совершенствование индивидуального уровня физической подготовленности.

Под термином «мотивация» в контексте физической подготовки курсантов предлагается понимать такое состояние личности, при котором она направлена на достижения определенного уровня физической подготовленности. Указанное определение достаточно лаконично и точно описывает мотивационную составляющую деятельности курсантов по совершенствованию их индивидуального уровня физической подготовки. Однако понятие может быть дополнено указанием на предвидение итогового результата, на достижение которого и направлена сама деятельность человека. Этим мотивация и цель отличаются от таких психологических явлений, как мечты и грезы. Итак, мотивация – это состояния человека, при котором он моделирует желаемое будущее и пути его достижения и стремится все это реализовать. В нашем случае, речь будет вестись о цели повышения уровня индивидуальной физической подготовленности, а моделированием пути достижения будут комплексы упражнений, тренировки и тому подобное [1, с. 165].

Мотивация является центральной категорией для лиц, которые занимаются спортом. Постоянные тренировки, совершенствования собственного уровня, усердные занятия – все это требует выдержки и активного стремления, направленного на достижение лично важно результата. В литературе немало исследований посвящено именно мотивам, которые лежат в основе деятельности курсантов по совершенствованию своего уровня физической подготовленности. Выделяют следующие группы мотивов:

1. Социальное самоутверждение – высокая физическая подготовленность позволяет курсантам осознавать свои передовые позиции в данной деятельности. Для ряда курсантов и слушателей спорт является способом проявить свое превосходство, получить авторитет в коллективе. Некоторые занимающиеся и вовсе сочетают высокий уровень физической подготовленности с успехами в освоении теоретических

дисциплин, что формирует особый статус для лица, который обуславливает, в том числе, его социальное положение в пределах учебной организации. Стремление к всеобъемлющему превосходству может приводить и к отрицательным предпосылкам, например, излишней педантичности. В контексте мотивации к совершенствованию индивидуального уровня физической подготовки это служит мощным толчком к активным тренировочным занятиям. Особенно актуален такой мотив в последние годы, когда здоровый образ жизни, красота тела и физическая подготовленность, в целом, обеспечивают определенный уровень престижа в отдельных кругах [2, с. 82].

2. Физическое (личностное) самоутверждение – у самоутверждения как мотива есть и вторая сторона – внутренняя. Она выражается в желании курсанта укрепить свое физическое здоровье, чтобы быть не слабее других. Повторимся, что в последние годы набирают обороты тенденции, связанные с распространением «моды» на здоровый образ жизни. Но развитие уровня физической подготовленности у большинства в обществе или его отдельных частях, вызывает стремления членов коллектива не отставать в этой сфере. Особенно это проявляется в ведомственных вузах, где многие обучающиеся имеют высокий уровень физической подготовленности уже с первого курса, так как от этого напрямую зависит возможность поступления и получения высокого бала на экзамене. Помимо этого, мотив физического самоутверждения позволяет самому занимающемуся более уверенно ощущать себя в социуме. Лицу, у которого практически нет недостатков, связанных с физической подготовленностью, обладает решимостью и занимает определенную нишу в обществе и социальных группах. Низкий уровень физической подготовленности, наоборот, способен породить неуверенность в себе, при которой человек изначально должен занимать психологическую позицию жертвы, отстающего [3, с. 123].

3. Эмоциональные мотивы – физическая подготовка выступает как средство поддержания хорошего настроения. Реализация этого мотива зависит от индивидуальных психологических особенностей каждого индивида. Существует немалая доля курсантов, для которых спорт является важной частью эмотивной сферы жизнедеятельности. Именно находясь на тренировках человек, чувствует расслабление, его настроение улучшается. Кроме того, сосредоточение на спортивных нагрузках заставляет отложить повседневные проблемы в личной жизни, учебе и тому подобное. Однако такой мотив превалирует далеко не у всех курсантов.

4. Моральные мотивы – связаны с морально-волевой сферой жизни курсанта. У большинства лиц выражается в стремлении внести свой вклад в деятельность своего подразделения, группы и тому подобное. У ряда занимающихся подобные мотивы достигают абсолюта, и они считают, что поддержанием индивидуального уровня такие люди обеспечивают здоровье нации, укрепляют генофонд, принимают эстафету поколений и многое другое. Главное в таких мотивах то, что они поддерживаются именно морально-волевыми качествами – гордостью, патриотизмом и так далее.

5. Мотив достижения успехов – очень похож на социальные, но имеет свои особенности. При превалировании, человек стремиться к повышению своего уровня для достижения конкретного результата – выступление на соревнованиях, медали, гранты и тому подобное. Курсанту это необходимо для самосовершенствования,

а не для достижения какого-либо положения в социуме. Чаще всего, такой мотив преобладает у членов институтских сборных по служебно-прикладным видам спорта, которые занимаются спортом профессионально еще до момента поступления в образовательную организацию [4, с. 126].

6. Спортивно-познавательный мотив – исследователи отмечают, что ряд занимающихся участвуют в тренировках для развития пределов своего организма. Совершенствуя свой индивидуальный уровень физической подготовленности, такие курсанты исследуют самих себя: свою эмотивную, психологическую и физиологическую сферы. Иногда их интересуют собственные пределы. Превалирование такого мотива может показывать тревожные тенденции. Осуществляя поиск, курсант может не ощутить, как перешел пределы своего организма и навредить себе. Так, у ряда занимающихся существует «мода» на повышение уровня выносливости путем применения в тренировках респираторов, затрудняющих дыхание. Вместе с тем, подобного рода кислородное голодание может приводить к проблемам в кардиологической и неврологической сферах в перспективе.

7. Рекреационный мотив – схож с эмоциональным, но имеет свои особенности. Если в рамках эмоционального мотива курсанты рассматривают физические упражнения как часть жизни, значительно влияющую на их эмотивный потенциал, то в рамках рекреационного мотива спорт используют именно как средство физической разгрузки. Особенно это актуально для образовательных организаций системы Министерства внутренних дел (МВД) России, где режим службы предусматривает высокие физические, умственные и психологические нагрузки. В этой связи, тренировки выступают способом абстрагирования, выплескивания пара, расслабления. При превалировании рекреационного мотива преобладают в большей степени виды тренировок, которые не дают чрезмерных нагрузок на организм, а позволяют именно расслабиться. Так, часто применяются игровые методы, аэробика, йога, спортивный туризм и тому подобное. Изнурительные тренировки выбирают далеко не все курсанты, поскольку они могут создавать дополнительный стресс.

8. Прикладной мотив – физическая подготовка рассматривается как необходимая часть профессиональной подготовки, а потому полицейский должен быть индивидуально физически готов к выполнению оперативно-служебных задач, которые нередко могут быть связаны с дополнительными нагрузками [5, с. 115].

9. Необходимость – схожа с предыдущим, но имеет специфику. При необходимости, как мотив, курсанты занимаются повышением уровня физической подготовленности, поскольку это является обязательной частью их текущей служебной деятельности. Неудовлетворительные оценки по физической подготовке влекут массу негативных последствий прикладного характера – дополнительные самостоятельные занятия, отказ в предоставлении разрешения на выезд за пределы дислокации учебной организации и тому подобное. Естественно, что большинство курсантов хотят этого избежать, поэтому активно тренируются.

10. Мотив удовлетворения материальных потребностей – ряд занимающихся стремятся извлечь выгоду из своих занятий. Крупные и престижные спортивные соревнования могут приносить доход. Также в практических органах возможно получение классности, которая влияет на оплату труда. Для курсантов указанный мотив

являет менее превалярующим, так как в условиях образовательных организаций системы МВД России превратить спортивную деятельность в материально релевантную достаточно сложно.

Указанная классификация кажется нам достаточно успешной и очень подробной. Однако ряд исследователей предлагают более лаконичные варианты. Так, А. Ф. Кузнецов выделяет лишь три превалярующие группы мотивов [6, с. 202]:

1) социальные – связанные с общественно значимой мотивацией, а также положением в социуме, в том числе с представлениями об облике полицейского как подтянутого человека с высоким уровнем физической подготовленности;

2) оздоровительные или личностные – связаны, в первую очередь, с индивидуальным стремлением в поддержании здорового образа жизни, долголетия, красоты и тому подобное;

3) прикладные – связанные с конкретными практическими задачами, которых курсант стремится достигнуть в процессе тренировок. Сюда включаются и желание избежать получения неудовлетворительных оценок, и желание участвовать в соревнованиях, и получение потенциальной выгоды.

Следует отметить главную особенность мотивов повышения уровня физической подготовленности в среде курсантов. Период обучения в образовательной организации – переломный момент в жизни большинства молодых людей. В это время они уходят от детской беззаботной жизни и погружаются в мир взрослых проблем. Происходит переосмысление жизненных ценностей, частичная профессиональная деформация, строятся перспективы на будущее и многое другое. Иными словами, за пять лет обучения в образовательной организации окончательно формируется личность курсанта, причем ее показатели из года в год сильно разнятся. Это сказывается и на мотивации занятия спортом. Исследователи отмечают, что в процессе взросления и перехода на старшие курсы обучения, курсанты резко меняют приоритет в мотивации своей тренировочной деятельности. Так, А. Ф. Кузнецов, проведя опрос респондентов, приходит к выводу, что у первокурсников часто преваляруют социально значимые мотивы. Это связано с юношеским максимализмом и незаконченностью детского, школьного периода в жизни [6, с. 207].

Полицейский рассматривается такими людьми как некая идеальная субстанция, которая должна обладать высоким уровнем физической подготовленности. Именно поэтому спорт считается у такой категории курсантов социально значимым. Молодые люди определяют свое место в коллективе, стараются совершенствовать свой уровень для общественно значимых целей. Самой неиспользуемой группой становятся прикладные мотивы. Молодые люди еще не знают сути самой практической деятельности, а потому редко рассматривают спорт, как средство достижения конкретных целей. К четвертому курсу расстановка приоритетов меняется. Социально значимые мотивы отходят на последний план. Курсанты осознают прикладную значимость физической подготовки, а потому и занимаются повышением своего индивидуального уровня. Интересно отметить, что оздоровительные мотивы сохраняют свое среднее положение для всех категорий респондентов. Это связано с тем, что поддержание здоровья и красоты является явным преимуществом занятий спортом, однако, никогда не выступает как превалярующий мотив, поскольку в образовательных

организациях системы МВД России физическая подготовка – обязательная дисциплина, в которой оздоровительным вопросам также отводится второй план.

Литература

1. *Кашин Д. Г., Пахомов В. И. Особенности мотивации к занятию спортом // Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов Международной научно-практической конференции (г. Курск, 15 апреля 2021 г.). Курск : Юго-Западный государственный университет. 2021. С. 165-167.*

2. *Губанов Э. В. Значение физической культуры в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 82-87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-v-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения 04.05.2022).*

3. *Панферов Р. Г. Некоторые аспекты физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 123-125. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnykh-uchrezhdeniy-mvd-rossii> (дата обращения 14.05.2022).*

4. *Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 10-11 июня 2015 г.). Иркутск : Восточно-сибирский институт министерства внутренних дел России, 2015. С. 126-128.*

5. *Герасимов И. В. Содержание физической подготовки с учетом двигательных способностей сотрудников полиции // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 115-117.*

6. *Кузнецов А. Ф. Применение метода учебных проектов для формирования физической культуры личности у курсантов образовательных учреждений МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2010. № 4 (48). С. 202-209.*

References

1. *Kashin D. G., Pakhomov V. I. [Features of motivation to engage in sports]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma v sovremennykh usloviyakh. Sbornik nauchnykh trudov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Kursk, 15 aprelya 2021 g.) [Actual problems of the development of physical culture, sports and tourism in modern conditions. Collection of scientific papers of the International Scientific and Practical Conference. (Kursk, April 15, 2021). Kursk : Southwest State University. 2021. pp. 165-167. (In Russia).*

2. *Gubanov E. V. Znachenie fizicheskoy kul'tury v professional'noy deyatelnosti [The importance of physical culture in professional activity]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 82-87. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-v-professionalnoy-deyatelnosti> (accessed 04.05.2022).*

3. *Panferov R. G. Nekotorye aspekty fizicheskoy podgotovki kursantov i slushateley obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Some aspects of physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 -*

Science-2020, 2021, no. 1 (46), pp. 123-125. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-aspekty-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-mvd-rossii> (accessed 14.05.2022).

4. Mos'kin S. A. *[Physical training in the system of the training process of the national team of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov in track and field cross]. Sovershenstvovanie professional'noy i fi-zicheskoy podgotovki kursantov, slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy i sotrudni-kov silovykh vedomstv. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Irkutsk, 10-11 iyunya 2015 g.) [Improving the professional and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies. Materials of the International Scientific and Practical Conference (Irkutsk, June 10-11, 2015)]. Irkutsk, East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia Publ., 2015, pp. 126-128. (In Russia).*

5. Gerasimov I. V. *Soderzhanie fizicheskoy podgotovki s uchetom dvigatel'nykh sposobnostey sotrudnikov politsii [The content of physical training taking into account the motor abilities of police officers]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo insti-tuta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 3 (76), pp. 115-117. (In Russia).*

6. Kuznetsov A. F. *Primenenie metoda uchebnykh proektov dlya formirovaniya fizi-cheskoy kul'tury lichnosti u kursantov obrazovatel'nykh uchrezhdeniy MVD Rossii [Application of the method of educational projects for the formation of the physical culture of personality among cadets of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii - Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, 2010, no. 4 (48), pp. 202-209.*

РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У СТУДЕНТОВ**RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS****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 вопрос о применении физической рекреации у студентов на фоне низкой двигательной активности, в связи с увеличением интеллектуальных нагрузок и нежеланием самостоятельно заниматься физической культурой. За счет физической рекреации проявляется активность студентов – физическая, психическая, социальная. Образовательные учреждения, имея определенный авторитет у студентов, имеют возможность формировать у них правильное отношение к здоровому образу жизни. Исходя из этого, одной из приоритетных задач образования должны стать меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

Abstract. The article considers the issue of the use of physical recreation among students against the background of low motor activity, due to an increase in intellectual loads and unwillingness to engage in physical culture independently. Due to physical recreation, students' activity is manifested – physical, mental, social. Educational institutions, having a certain authority among students, have the opportunity to guide them in relation to a healthy lifestyle. Proceeding from this, one of the priority tasks of education should be measures aimed at preserving and strengthening the health of students.

Ключевые слова: физическая рекреация; студенты; здоровье; физическая культура; рекреант; работоспособность; оздоровительно-рекреативный процесс.

Keywords: *physical recreation; students; physical culture; health; recreant; working capacity; health and recreation process.*

Здоровье и будущая профессиональная деятельность находятся в тесной взаимосвязи. На современном этапе развития общества проблема здоровья и здорового образа жизни в студенческой среде встает особенно остро. Поскольку в условиях технологического прогресса люди практически перестают двигаться, забывая о своем физическом здоровье и состоянии организма в целом. Однако необходимо помнить, что от психофизического здоровья молодого поколения зависит социально-экономическое благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны участвовать в развитии своей страны.

Физическая культура обладает значительной социальной силой и значением, воздействует на формирование личности и ее развитие. Физическая активность позволят студентам приобретать такие полезные навыки и способности как: умение контролировать свои эмоции; быстрое и правильное ориентирование в различных жизненных ситуациях; развитые сила воли и твердость характера. Благодаря физической активности у студентов формируется мировоззрение, отношение к своему здоровью и телу, появляется ощущение гармонии [1].

Обучение в учебном заведении сложный и длительный процесс, оказывающий влияние не только на умственное, но и физическое состояние студентов. Ухудшение состояния здоровья и слабая физическая подготовка участников образовательного процесса происходит на фоне низкой двигательной активности, в связи с увеличением интеллектуальных нагрузок и нежеланием самостоятельно заниматься физической культурой. Кроме этого, во время учебного процесса у студентов повышается умственное и эмоциональное напряжение, а физическая работоспособность значительно снижается. Как следствие, у студентов накапливается утомление – состояние, возникающее под влиянием работы и недостаточности восстановительных процессов, при котором наблюдается снижение способности выполнять какую-либо деятельность. Исходя из этого, одной из приоритетных задач образования должны стать меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи.

В связи с вышесказанным назрела необходимость становления такой системы формирования здоровья детей, подростков и молодежи по «вертикали» (дошкольные учреждения → общеобразовательная школа → средние специальные учебные заведения → высшие учебные заведения), которая взаимодействовала бы в том числе и с семейным воспитанием и обеспечивала подготовку здорового подрастающего поколения, соответствующего требованиям текущей учебной и будущей профессиональной деятельности [2].

Следует организовывать образовательный процесс при эффективном использовании оздоровительного потенциала средств физической культуры и делать акцент на полноценном осуществлении возможностей и особенностей организма отдельного обучающегося.

Для привлечения современного студента к повышению двигательной активности необходимо применять инновационные методы. Среди них особую популярность набирает рекреационная физическая культура [3]. Она способствует восстановлению

и оптимизации умственной работоспособности, психического и физического здоровья, собственных сил студентов, затраченных в учебном процессе. Кроме этого, физическая рекреация расширяет функциональные и адаптационные возможности человеческого организма, способствует переключению с умственной активности на физическую, обеспечивает восстановление утративших работоспособность нервных центров.

Физическая рекреация представляет собой регламентированную двигательную активность в свободное время, которая направлена на оптимизацию физического состояния человека. Его улучшение обеспечивается специализированной двигательной деятельностью за счет удовлетворения:

- физиологических потребностей в движении;
- активизации функций организма с помощью движений;
- устранения психического, интеллектуального утомления;
- профилактики неблагоприятных воздействий на организм человека;
- удовлетворения потребности в развлечении, удовольствии;
- переключения с одного вида деятельности на другой.

Существуют разнообразные формы и виды рекреационной физической культуры, которые можно применять в учебном процессе вузов Российской Федерации. В структуре физической рекреации выделяют основные виды:

- спорт для всех (футбол, волейбол, плавание, теннис, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и другие);
- активный отдых (подвижные игры, состязания, развлечения);
- рекреационно-оздоровительные системы (шейпинг, аэробика, фитнес, пилатес, система К. Купера, П. Иванова, А. Стрельниковой, М. Гриненко и другие);
- спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия (дни спорта и здоровья, спортивные праздники и фестивали, спротландия, поезда «здоровья»);
- туризм (турпоход, турслет, экскурсия, тур, спортивное ориентирование и другие) [4].

Рассмотренные виды физической рекреации взаимодополняют друг друга и являются сторонами единого оздоровительно-рекреативного процесса.

Задачи рекреационной деятельности также взаимосвязаны и взаимообусловлены. В науке принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологические – подразумевающие восстановление трудоспособности и оптимизирование состояния здоровья рекреанта.
2. Социологические – способствующие объединению людей в социальную общность, усвоение социально-исторического опыта, культурных ценностей.
3. Психологические – формирующие спокойное эмоциональное состояние, свободное от стресса и напряжения.
4. Эстетические – ответная реакция на красоту окружающего мира и своего тела [5].

Образовательные учреждения, имея определенный авторитет у студентов, имеют возможность формировать у них правильное отношение к здоровому образу жизни. Так в Федеральном государственном бюджетном образовательном учрежде-

нии высшего образования «Волгоградский государственный социально-педагогический университет» (ВГСПУ) организации здорового образа жизни обучающихся уделяется особое внимание. В настоящее время в пользовании преподавателями и студентами находятся 7 залов, стадион с беговыми дорожками, теннисный корт, бассейн с 2 залами и так далее. Функционирование спортивного клуба строится на предоставлении студентам ВГСПУ широкого спектра занятий различными видами спорта (19 секции): футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, дартс, настольный теннис, легкая атлетика, тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армспорт, стритбол, гандбол, шахматы, шашки, фитнес – аэробика, группа «Здоровье» (атлетическая гимнастика), группа «Здоровье» (спортигры), группа «Здоровье» (студенты). Кроме этого, команды ВГСПУ ежегодно принимают участие в соревнованиях универсиады вузов города по 25 видам спорта.

Также при ВГСПУ имеется спортивно-оздоровительный лагерь «Марафон», находящийся в заповедном месте Волго-Ахтубинской поймы на берегу реки. Этот учебно-оздоровительный комплекс позволяет студентам посвятить себя здоровому отдыху, всестороннему развитию и здоровому питанию. Спортивно-оздоровительный лагерь оборудован футбольным, баскетбольным и волейбольным полями. Учебно-оздоровительный комплекс предлагает условия не только для активного отдыха, но и для организации деловых мероприятий.

Ежегодно студенты ВГСПУ принимают участие в спартакиаде спортивно-оздоровительных лагерей, целью которой является укрепление здоровья и снижения заболеваемости среди студенческой молодежи, а также организация досуга студентов путем пропаганды здорового образа жизни.

Формирование рекреативно-оздоровительной деятельности студентов является результативным решением задач досуга и оздоровления молодежи. Для популяризации физической активности в студенческой среде уже реализованы следующие мероприятия:

- разработана концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года;
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации включило межрегиональные, всероссийские и международные соревнования между студентами в Единый календарных план проведения спортивных мероприятий;
- спортсменам, показавшим высокие результаты на всероссийских и международных студенческих соревнованиях, будут присваиваться звания и разряды.

Для дальнейшего развития цели физической рекреации студентов образовательным учреждениям необходимо решить следующие задачи:

- сформировать понимание основ восстановления физической и умственной работоспособности посредством физической рекреации;
- сформировать правильное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- научить использовать приобретенный опыт оздоровительно-рекреативного процесса для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, рекреативная физическая культура опосредованно оказывает воздействие на качество учебы, работоспособность, эффективное развитие и функционирование личности, позволяет улучшить психо-эмоциональное состояние и увеличить адаптационные способности студентов. В современных условиях ограниченной двигательной активности и большой учебной нагрузки на организм студенческую молодежь необходимо приобщать к физкультурной деятельности посредством оздоровительно-рекреативной физической культуры. Смена умственной деятельности на физическую позволяет студентам расслабиться и восстановить силы, утратившиеся в учебном процессе. В процессе разработки учебной программы необходимо уделить внимание рекреативной физической культуре, а органам власти - акцентировать внимание на этой области, которая нуждается в дополнительном финансировании.

Литература

1. Адушева Т. Г. Влияние физической культуры на формирование личности // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018. Т. 3. № 4. С. 12-15.
2. Ярушин С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодежи // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация*. 2018. Т. 3. № 4. С. 7-11.
3. Зенкова Т. А. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов как одна из составляющих профилактики заболеваний // *Труды Ростовского государственного университета путей сообщения*. 2020. № 3 (52). С. 19-22.
4. Карева Г. В, Забелина Л. И. Рекреация и здоровый образ жизни // *Евразийский Союз Ученых*. 2020. № 1-5 (70). С. 11-12.
5. Белухин О. А., Петьков В. А. Проектирование и реализация технологии формирования рекреативно-оздоровительной культуры студента // *Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология*. 2021. № 1 (273). С. 31-38.

References

1. Adusheva T. G. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na formirovanie lichnosti [The influence of physical culture on the formation of personality]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Car holidays*, 2018, vol. 3, no. 4, pp. 12-15.
2. Yarushin S. A. Model' realizatsii fizkul'turnogo obrazovaniya studencheskoy molodezhi [Model of realization of physical education of student youth]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya - Physical culture. Sport. Tourism. Car holidays*, 2018, vol. 3, no. 4, pp. 7-11.
3. Zenkova T. A. Organizatsiya rekreatsionnykh zanyatiy fizicheskoy kul'turoy studentov kak odna iz sostavlyayushchikh profilaktiki zabolevaniy [Organization of health-improving physical culture of students as one of the components of disease prevention]. *Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putey soobshcheniya - Proceedings of the Rostov State University of Railway Transport*, 2020, no. 3 (52), pp. 19-22.

4. Kareva G. V., Zabelina L. I. *Rekreatsiya i zdorovyy obraz zhizni [Rest and healthy lifestyle]. Evraziyskiy Soyuz Uchenykh - Eurasian Union of Scientists, 2020, no. 1-5 (70), pp. 11-12.*
5. Belukhin O. A., Pet'kov V. A. *Proektirovanie i realizatsiya tekhnologii formirovaniya rekreativno-ozdorovitel'noy kul'tury studenta [Development and implementation of technology for the formation of recreational and recreational culture of students]. Vestnik Adygeyskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psikhologiya - Bulletin of the Adygea State University. Series 3: Pedagogy and Psychology, 2021, no. 1 (273), pp. 31-38.*

УДК 340

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ**

**ORGANIZATIONAL AND LEGAL ISSUES
OF DEVELOPMENT PHYSICAL CULTURE AND SPORT
AT THE PLACE OF RESIDENCE IN MUNICIPALITIES**

Упоров Иван Владимирович

*доктор исторических наук, кандидат юридических наук, профессор
кафедры конституционного и административного права
Краснодарский университет Министерства внутренних дел России
г. Краснодар, Россия*

Uporov Ivan Vladimirovich

*doctor of History, Ph. D., professor
department of constitutional and administrative law
Krasnodar university of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Krasnodar, Russia*

Аннотация. *Рассматриваются проблемные аспекты, связанные с реализацией права жителей муниципальных образований на пользование объектами физкультурно-спортивного назначения по месту жительства. Акцент делается на городах-мегаполисах, где таких объектов на территориях массовых жилых застроек явно недостаточно. Анализируются нормы Конституции России и других законодательных и муниципально-правовых актов, научные труды по заявленной проблематике. Делается вывод о том, что сфера физической культуры и спорта по месту жительства нуждается в повышенном внимании органов власти всех уровней, и прежде всего муниципалитетов.*

Abstract. *The problematic aspects related to the realization of the right of residents of municipalities to use the objects of physical culture and sports purposes at the place of residence are considered. The emphasis is on megacities, where there are clearly not enough such facilities in the territories of mass residential developments. The norms of the Constitution of Russia and other legislative and municipal legal acts, scientific works on the stated issues are analyzed. It is concluded that the sphere of physical culture and sports at the place of residence needs increased attention of authorities at all levels, and especially municipalities.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; здоровье; муниципалитеты; закон; спортплощадки.*

Keywords: *physical culture; sports; health; municipalities; law; sports grounds.*

Физическая культура является важнейшей составляющей общей культуры общества, поскольку позволяет человеку укреплять здоровье как важнейшую личностно-социальную ценность, развиваться гармонично, делать свою жизнь эмоционально насыщеннее с преобладанием оптимистических подходов. С физической культурой тесно связан спорт – в данном случае мы имеем виду не профессиональный, или «большой», спорт, а спорт массовый, или любительский, когда в спортивных соревнованиях могут участвовать простые граждане нашей страны для своего здоровья

и удовольствия. Создавать условия для развития физической культуры и спорта в указанном виде – обязанность органов публичной власти и управления на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. При этом важнейшей составляющей в деятельности управляющих структур является создание соответствующих условий по месту жительства (город, район, поселение), поскольку в противном случае физическая культура и спорт как социальные институты не будут выполнять свои функции.

О значимости этой сферы общественных отношений свидетельствуют также конституционные нормы. Так, согласно ч. 2 ст. 41 Конституции России в нашей стране «поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта». А в соответствии с п. «е» ч. 1 ст. 72 Конституции России «общие вопросы ... физической культуры и спорта» находятся в совместном ведении Российской Федерации (федерального центра) и субъектов Федерации.

В развитие конституционных норм в 2007 г. был издан специальный закон – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где, среди прочего, определены полномочия федеральных, региональных и муниципальных органов управления в данной области. В ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 10 октября 2003 г. для всех видов муниципальных образований (поселения, муниципальные районы, городские округа и так далее) предусмотрены вопросы местного значения и права муниципалитетов с одинаковыми формулировками, которые должны и могут решаться на территории муниципальных образований: «обеспечение условий для развития физической культуры, школьного спорта и массового спорта, организация проведения официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий муниципального, городского округа»; «содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта».

Помимо федеральных актов, в каждом регионе издаются свои законодательные акты, где федеральные положения детализируются в соответствии со спецификой каждого субъекта Федерации. Например, в Краснодарском крае в 2011 г. был принят Закон Краснодарского края «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае». Наконец, на муниципальном уровне в уставах всех муниципальных образований также находят отражение данные вопросы. Так, в Уставе города Краснодара в ст. 47 указываются следующие полномочия этого органа местного самоуправления в области физической культуры и спорта: «обеспечивает условия для развития на территории муниципального образования город Краснодар физической культуры, школьного спорта и массового спорта, организует проведение официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий муниципального образования город Краснодар».

Как видно, имеется достаточно обширная правовая база для осуществления прав жителей муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта.

Однако в реальности ситуацию во многих, если не в большинстве регионов трудно назвать удовлетворительной, и прежде всего потому, что местные власти не делают должного акцента на развитии физической культуры и спорта по месту жительства. И особенно, это касается крупных городов-мегаполисов, где ведется

активное строительство высотных жилых домов, которые среди горожан получили название «человеяников» (так, только в городах-миллионниках проживает четверть населения России). Дело в том, что концентрация огромного числа жителей на сравнительно небольшой территории значительно затрудняет решение не только физкультурно-спортивных, но и многих других социально необходимых вопросов. В этой связи нужно заметить, что практически повсеместно при планировании предназначенных к застройке территорий нарушались и нарушаются строительные нормы и правила, регулирующие расстояния между домами и сопутствующую инфраструктуру (отсутствие объектов социально-бытового и культурного назначения, включая спортивные площадки и так далее). Такого рода негативные явления объясняются несколькими причинами, и, прежде всего, они связываются с разрушением экономических отношений после распада СССР, в результате чего многие промышленные предприятия в отдаленных районах страны, будучи градообразующими (Дальний Восток, Сибирь, Крайний Север), прекращали свою деятельность. Соответственно, их работники вместе с семьями стали мигрировать в более комфортные места проживания – из северо-восточных регионов страны в центральную и южную части европейской России, и данная тенденция еще сохраняется [1, с. 37].

К чему это приводит – посмотрим на примере Краснодара. Так, еще сравнительно недавно (2008 г.) население южной российской столицы (Краснодара) составляло 709 тысяч человек. Но последующие годы интенсивной внутренней миграции и активизации строительной деятельности по возведению многоквартирных жилых домов увеличили численность горожан к 2021 г. почти вдвое (а по предварительным данным последней переписи население Краснодара составляет уже 1,7 млн жителей. В частности, в некоторых районах города Краснодара в марте 2021 г. было выявлено, что в жилищном комплексе «Сказка град» плотность застройки превышена в 2,5 раза, в жилищном комплексе «Дыхание» – в 1,5 раза. При этом возведение объектов социального назначения (это прежде всего школы, детсады, поликлиники, спортивные сооружения и другие) еще не началось, дети вынуждены будут посещать близлежащие детсады и школы, которые уже переполнены. В некоторых городских школах Краснодара при нынешних темпах строительства и заселения многоквартирных домов уже скоро не хватит букв алфавита для обозначения классов, уже нередки случаи, когда фактически уроки делятся меньше положенного времени; а между тем в течение длительного времени именно пришкольные спортивные площадки были доступны для горожан и позволяли развивать физическую культуру и массовый спорт по месту жительства.

Аналогичным образом можно говорить и о других городах как Краснодарского края (Сочи, Геленджике, Горячем Ключе и так далее), так и иных субъектов Федерации. Взаимосвязь указанных проблем и состоянием физической культуры и спорта в муниципальных образованиях представляется очевидной, и поэтому важно отметить, что физическая культура и спорт не могут развиваться изолированно от общих социально-экономических явлений в России. И здесь многое зависит от того, насколько четко организована деятельность органов всех уровней публичного управления (федеральный, региональный и муниципальный), причем, решающая роль, на наш взгляд, принадлежит органам местного самоуправления, то есть, муниципалитетам,

которые должны непосредственно решать вопросы развития физической культуры и спорта на своих территориях. Для этого указанным выше ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в ст. 9 они наделяются существенные полномочиями, в том числе:

- организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства и месту отдыха граждан;
- организация и проведение муниципальных официальных физкультурных спортивных мероприятий;
- создание условий для подготовки спортивных сборных команд муниципальных образований;
- наделение некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Помимо этого, согласно ст. 9.1. данного закона муниципалитеты обладают также правами, в частности:

- участвовать в организации и проведении межмуниципальных, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований;
- участвовать в реализации мероприятий по выдвижению Россией городов на право проведения международных соревнований;
- создавать центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в форме некоммерческих организаций.

Следует обратить внимание на то, что в контексте «полномочий» и «прав» муниципалитетов в данном случае «полномочия» рассматриваются как обязанности органов местного самоуправления выполнять приведенные в ст. 9 полномочия. Однако фактически эти полномочия выполняются далеко не в полном объеме. Так, в Краснодаре, если иметь в виду развитие физической культуры и спорта по месту жительства, в настоящее время эта деятельность практически реализуется в двух основных направлениях. Одно направление связывается с созданием физкультурно-спортивных площадок общего пользования в жилых массивах; такие площадки выполняются, как правило, по современным технологиям (имея в виду прежде всего покрытие) и в целом их качество можно расценивать как удовлетворительное. Второе направление связывается с деятельностью разного рода физкультурно-спортивных школ и спортивных центров.

По обоим направлениям имеются достаточно высокие результаты. Так, в мае 2022 г. в микрорайоне Гидростроителей был введен в строй первый памп-трек – это специализированная закольцованная трасса для экстремальных видов спорта, которая представляет собой чередование спусков и подъемов, кочек и ям. Это довольно сложное сооружение, которое стало возможным в результате совместных усилий местной администрации г. Краснодара, крупной строительной компании и профессиональной командой XSA RAMPS, которая возводит такие объекты для разных регионов страны. Важно отметить, что пользоваться этим физкультурно-спортивным объектом могут все желающие бесплатно. Это, бесспорно, позитивный пример. Правда, пока не ясно, какой будет дальнейшая судьба этого памп-трека, имея в виду, что

поддержание его в дальнейшем в надлежащем состоянии требует определенных финансовых затрат (очевидно, что здесь целесообразно задействовать институт муниципально-частного партнерства, важность которого справедливо отмечается Т. Е. Мельником) [2, с. 135]. По второму направлению можно отметить, что в ведении краснодарского муниципалитета находятся десять спортивных школ, один центр физкультурно-спортивной работы и один дворец спорта «Олимп», управление которыми осуществляется Департаментом по физической культуре и спорту администрации г. Краснодара. Деятельность каждой отдельно взятой спортивной школы, очевидно, может считаться также удовлетворительной.

Однако сразу нужно заметить, что усилия городских властей по данным направлениям в имеющихся объемах и финансировании недостаточна для реализации жителями городов своего права на пользования объектами физической культуры и спорта по месту жительства. Так, физкультурно-спортивные площадки в жилых массивах являются небольшими по размерам (по площади, примерно, как площадки для баскетбола), где желающие могут в абсолютном большинстве случаев лишь поиграть в мини-футбол. И такого рода единственная спортивная площадка, расположенная, например, в дворовой территории между несколькими 15-20-этажными жилыми домами, конечно, не может удовлетворить потребность обитателей «человейников» заниматься физической культурой по месту жительства; явно мало спортивных площадок, где можно было бы не только «погонять» мяч, но и поиграть в настольный теннис (о большом теннисе даже речь не идет), баскетбол, волейбол, «покачать» мышцы на спортивных снарядах и так далее. В упомянутых выше спортивных школах могут заниматься очень ограниченное число подростков, юношей и девушек, к тому же не все занятия бесплатны. Неплохой сам по себе городской дворец спорта «Олимп» используется в основном для проведения соревнований и концертов, разумеется, за плату. В Краснодаре (и в целом в Краснодарском крае) до сих пор нет действующего 50-метрового бассейна, и это при численности жителей 1,7 млн человек (!), что не соответствует инфраструктурным стандартам для городов-мегаполисов (строительство такого объекта ведется, но очень медленными темпами, уже десятый год), в других бассейнах классом ниже плата за пользование довольно высокая, о массовой доступности говорить не приходится, равно как и о занятиях плаванием по месту жительства. Подобное положение наблюдается и во многих других (очевидно, в абсолютном большинстве городов-мегаполисах).

В этом же контексте следует согласиться с тем, что «на муниципальные образования тяжелым бременем ложится обязанность содержать спортивные сооружения, которые были построены в нашей стране во второй половине XX в. В первую очередь речь идет о стадионах и аренах, большинство из которых уже подверглись фактическому износу и нуждаются в реконструкции» [3, с. 66]. И при таком положении, как отмечает М. А. Мирзаев, «государственные органы и органы местного самоуправления на практике снижают расходы на физическую культуру и спорт. Практически отсутствуют коллективы физической культуры, которые, как и ранее, активно организовывали бы физкультурную и оздоровительную работу на местах. Возможности населения практически ограничены бесплатно пользоваться услугами физической культуры и спорта в этих сооружениях» [4, с. 97]. Не удивительно, что в последние

годы наблюдается «низкий уровень вовлеченности горожан в участия в спортивных и физкультурных мероприятиях, постоянных занятиях физической культурой и спортом» [5, с. 39]. К этому следует добавить и такую негативную тенденцию, как коммерциализация спорта, смещение приоритетов в деятельности органов управления в данной сфере, когда, например, при распределении бюджетных средств на развитие физической культуры и спорта большая их доля уходит на элитные виды спорта с его зрелищными формами, тогда как спорт для всех (студенческий, детский, народный) финансируется по остаточному принципу [6, с. 216].

Совершенно очевидно, что в рассматриваемой сфере необходимо принимать дополнительные меры для улучшения ситуации. Согласно изменениям в Градостроительном кодексе Российской Федерации, с 2021 г. строительство в городах должно осуществляться с учетом требований комплексного развития соответствующей городской территории. И здесь, прежде всего, имеется в виду обязательное наличие объектов социального назначения. При этом, речь идет прежде всего о поликлиниках, школах, детских садах, однако, на наш взгляд, в равной степени речь должна идти о доступных объектах физкультурно-спортивного назначения по месту жительства. С учетом сложной внешнеполитической обстановки понятно, что муниципалитеты ограничены в бюджетных средствах. Однако, как мы отмечали, в крупных мегаполисах идет активное жилищное строительство, соответственно строительные компании получают огромные прибыли; вероятно, строительный бизнес может и должен участвовать в решении общественных задач. Например, как в приведенном выше примере с прам-треком, бизнес может построить спортивные площадки, другие физкультурно-строительные объекты, а муниципалитет может взять на себя дальнейшую их эксплуатацию, в том числе в тесном взаимодействии с управляющими компаниями, обслуживающими жилые дома на соответствующей городской территории. В этом контексте более активную позицию должны занимать и законодательные органы субъектов Федерации с тем, чтобы стимулировать развитие физической культуры и спорта по месту жительства в муниципальных образованиях.

Литература

1. Воробьева О. Д., Субботин А. А. Исторические аспекты и современные особенности внутренней миграции населения в России // *Уровень жизни населения регионов России*. 2021. Т. 17. № 1. С. 32-41.
2. Мельник Т. Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // *Журнал российского права*. 2016. № 12. С.133-141.
3. Мамаев А. В., Батура О. В. Проблемы правового регулирования развития на территориях муниципальных образований физической культуры и спорта // *Юридическая наука*. 2016. № 5. С.65-77.
4. Мирзаев М. А. Проблемные вопросы организации физической культуры и спорта органами государственной власти и местного самоуправления // *Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 3: Общественные науки*. 2014. № 2. С. 97-102.
5. Речкин В. Ю. Роль органов местного самоуправления в регулировании деятельности в области физической культуры и спорта (на примере городского округа город

Тюмень) // *Глобус: экономика и юриспруденция*. 2019. № 3. С. 38-45.

6. Адельфинский А. С. *Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта*. Москва : ИД «Дело», 2018. 384 с.

References

1. Vorob'eva O. D., Subbotin A. A. *Istoricheskie aspekty i sovremennye osoben-nosti vnutrenney migratsii naseleniya v Rossii [Historical aspects and modern peculiarities of internal migration of the population in Russia]*. *Uroven' zhizni naseleniya regionov Rossii - Standard of living of the population of the regions of Russia*, 2021, vol. 17, no. 1, pp. 32-41.

2. Mel'nik T. E. *Gosudarstvenno-chastnoe partnerstvo v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta [Public-private partnership in the field of physical culture and sports]*. *Zhurnal rossiyskogo prava - Journal of Russian Law*, 2016, no. 12, pp.133-141.

3. Mamaev A. V., Batura O. V. *Problemy pravovogo regulirovaniya razvitiya na territoriyakh munitsipal'nykh obrazovaniy fizicheskoy kul'tury i sporta [Problems of legal regulation of development in the territories of municipalities of physical culture and sports]*. *Yuridicheskaya nauka - Legal Science*, 2016, no. 5, pp. 65-77.

4. Mirzaev M. A. *Problemnye voprosy organizatsii fizicheskoy kul'tury i sporta organami gosudarstvennoy vlasti i mestnogo samoupravleniya [Problematic issues of the organization of physical culture and sports by public authorities and local self-government]*. *Vestnik Dagestanskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Obshchestvennye nauki - Bulletin of Dagestan State University. Series 3: Social Sciences*, 2014, no. 2, pp. 97-102.

5. Rechkin V. Yu. *Rol' organov mestnogo samoupravleniya v regulirovanii deyatel'-nosti v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta (na primere gorodskogo okruga gorod Tyumen') [The role of local self-government bodies in regulating activities in the field of physical culture and sports (on the example of the Tyumen city district)]*. *Globus: ekonomika i yurisprudentsiya - Globus: economics and jurisprudence*, 2019, no. 3, pp. 38-45.

6. Adel'finskiy A. S. *Назло рекордам. Опыт исследования массового спорта [In spite of records. Experience of mass sports research]*. Moscow, Delo Publ., 2018, 384 p.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON HUMAN HEALTH**

Еремеева Елизавета Дмитриевна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Eremeeva Elizaveta Dmitrievna

student

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Плетцер Светлана Владимировна

старший преподаватель

кафедра физической культуры и здоровья

Волгоградский государственный аграрный университет

г. Волгоград, Россия

Pletzer Svetlana Vladimirovna

senior lecturer

department of physical culture and health

Volgograd state agrarian university

Volgograd, Russia

Руководитель:

Серженко Елена Валерьевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Supervisor:

Serzhenko Elena Valerievna

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Активный здоровый образ жизни является необходимым фрагмента жизни каждого прогрессивного человека. Большинство людей воздерживаются от нездоровых привычек, предпочитая правильное питание и спорт. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно сопряжены друг с другом. Это подтверждает легендарная поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С данным утверждением нет смысла спорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, безостановочно идущие вперед. Положительное воздействие спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давным-давно научно доказано. К сожалению, просмотрев статистику, можно прийти в ужас, ведь происходит ухудшение общего здоровья, в связи с влиянием экологических факторов, инновационных технологий,

элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе. Поэтому важно укреплять организм, улучшать здоровье, с помощью физической активности.

Abstract. *An active healthy lifestyle is a necessary part of the life of every progressive person. Most people abstain from unhealthy habits, preferring proper nutrition and sports. Sports and a healthy lifestyle are inextricably intertwined with each other. This is confirmed by the legendary saying: "In a healthy body – a healthy mind!" There is no point in arguing with this statement: as a rule, athletes are determined and purposeful people, constantly moving forward. The positive impact of sports on human health and character has never been in doubt and has long been scientifically proven. Unfortunately, after reviewing the statistics, you can be horrified, because there is a deterioration in general health, due to the influence of environmental factors, innovative technologies, an elementary lack of outdoor walks. Therefore, it is important to strengthen the body, improve health, through physical activity.*

Ключевые слова: *здоровье; человек; спорт; тело; спортсмены; иммунитет; фигура; кровообращение; метаболизм; физические нагрузки; тренировки; физкультура; дети; мотивация.*

Keywords: *health; person; sport; body; athletes; immunity; figure; blood circulation; metabolism; physical activity; training; physical education; children; motivation.*

Спорт – это залог человеческого здоровья, благодаря ему мы можем не только совершенствоваться, улучшать свое тело, но тренироваться психологически. Люди, которые долгое время занимаются спортом, утверждают, что им он помог обрести веру в себя и свои силы, а также отлично пользоваться им. Многие спортсмены рассказывают, что именно спорт сделал из них человека, который в итоге смог стать личностью. Не только физического совершенствования можно достичь спортом, но и постичь нравственное, интеллектуальное и трудовое воспитание.

Влияние спорта на здоровье человека очень велико. Занятие спортом на регулярной основе способствует улучшению осанки, вследствие чего, человеческие органы будут правильно расположены. Кости и связки становятся прочнее, что уменьшает риск получения травм при ушибах и падениях. Очень важно, что сердце при занятии спортом становится более выносливым, что снижает возможность инфарктов и инсультов. Физические упражнения не только обеспечивают красивую и подтянутую фигуру, но и улучшают кровообращение, повышают иммунитет, ускоряют метаболизм и способствуют укреплению мышечного каркаса [1].

Можно заметить, что люди, которые занимаются спортом более жизнерадостные, менее склонны к депрессиям, раздражительности и неврозам. Любая активность, разгоняя кровь, заставляет сердце работать, благодаря чему вырабатывается гормон под названием серотонин. Серотонин – химическое вещество, которое имеет широкий спектр функций в организме. Его называют «гормоном счастья». Тем самым, повышая уровень этого гормона естественным путем, мы улучшаем свое душевное здоровье, в результате помогает избежать депрессий.

Однако переусердствовать нежелательно, так как физические нагрузки так или иначе влияют на сердце и сосуды, а, как известно, это влияние не всегда носит положительный характер. К тренировкам нужно подходить с умом, иначе сердце не выдержит внезапных нагрузок. Если человек, который почти не занимался спорт, вдруг начнет усиленно тренироваться, и нагрузки будут превышать его возможности, то

в результате могут начаться проблемы со здоровьем.

Поэтому, чтобы избежать негативного влияния на сердце и сосуды, заниматься физкультурой нужно понемногу, постепенно увеличивая нагрузку. В самом лучшем случае обратиться за помощью к тренеру. Тренировки должны быть регулярными, только тогда возможно достичь желаемого результата. Умеренные занятия спортом, напротив, улучшают работу сердечно-сосудистой системы.

Наибольшую эффективность и пользу приносят упражнения для мышечных групп, то есть аэробика. При выполнении таких упражнений усиливается метаболизм. Перечислим несколько аэробных видов активности:

- ходьба;
- велосипед;
- легкоатлетические занятия;
- плавание;
- аэробные танцы.

Также спорт влияет не только на физическое, но и на ментальное здоровье. Физическая активность благотворно влияет на центральную нервную систему человека. В момент выполнения упражнения, у человека активизируется кровообращение и происходит насыщение крови кислородом. Укрепляя нервную систему, мы улучшаем нервно-мышечную координацию, которая отвечает за скорость и точность движения.

Существуют люди, у которых есть противопоказания к занятиям спортом. Но это не значит, что спорт исключен совсем. Для них есть выход – это лечебная физкультура, которая назначается врачом, индивидуально каждому. Она полезна при хронических и врожденных заболеваниях.

В современном мире в последнее время стало новой тенденцией – занятие спортом. Можно сделать вывод о том, что люди желают постоянно поддерживать превосходную физическую форму, придерживаться здорового образа жизни. На рынке продаж, все чаще появляются домашние тренажеры, которые экономят время и деньги на поход в тренажерный зал. Производят большое количество различных питаний, секций [2].

Также существует множество видов спорта для различного возраста и интересов:

1. Бег трусцой – данный вид спорта полезен для улучшения кровоснабжения, является профилактикой атеросклероза, гипертонии, ожирения и хронических заболеваний легких.

2. Плавание – такой вид спорта полезен, как женщинам, так и детям. Укрепляет нервную и сердечно-сосудистую систему, способствует улучшению осанки, исправляет плоскостопие, сколиоз.

3. Езда на велосипеде – улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, позволяет подкачать икроножные мышцы и способствует профилактике различных заболеваний.

4. Катание на коньках – зимний вид спорта, который положительно влияет на строение фигуры, устойчивости, укрепляет мышцы ног и развивает пластичность и гибкость.

Это далеко не все виды спорта, которые полезны для здоровья человека.

Каждый вид по-своему интересен, поэтому любой человек может выбрать для себя наиболее подходящий.

Регулярные занятия спортом позволяют выработать твердый характер и волю, приучают к дисциплине и помогают преодолевать препятствия и достигать определенных побед и целей.

Полезность спорта неоценима, но не стоит забывать, что слишком чрезмерные нагрузки могут и плохо сказываться на здоровье. Для поддержания формы вполне достаточно:

- 30 минут с интервалом тренировок в неделю, снижают риск развития сахарного диабета;
- 3 часа ходьбы в неделю, для снижения симптомов депрессии;
- 2 часа аэробных упражнений в неделю, благодаря которым возможно лучше концентрироваться;
- 1,5 часов любых тренировок, позволяющих сохранить в норме кровяное давление.

Уличный или спорт на свежем воздухе становится популярнее в последнее время. Спортивные занятия и так полезны для здоровья, а, если заниматься вне помещения, то преимуществ становится намного больше. В первую очередь, находясь под солнцем, организм оснащается витамином D. Далее, занятия на свежем воздухе сжигают больше калорий, чем в зале, так как уличный спорт имеет увеличенную нагрузку. И, в конечном итоге, можно сказать, что на занятия спортом не нужно тратить целое состояние, ведь прийти в парк или на стадион.

Как же спорт влияет на организм детей?

В настоящее время существует огромная проблема отсутствия мотивации занятия спортом среди детей и подростков, ведь компьютеры, смартфоны, телевизоры – все это заставляет променять активную деятельность на времяпровождение дома с гаджетами. Если ребенок просидит целый день за телефоном, то не получит определенное количество физической активности, что станет проблемой для нормального функционирования организма. Ведь все педиатры настоятельно рекомендуют делать ежедневные тренировки, что поддерживать общее состояние своего тела.

Научно доказано, что физические нагрузки повышают устойчивость детей к различным заболеваниям, стрессам и инфекциям. Также можно отметить роль спортивных секций, которые дети будут посещать, становлении личности ребенка, формирования его мировоззрения, отношения к самому себе и окружающим его людям. Посещая занятия, дети тренируются и общаются, вместе будут узнавать что-то новое, укреплять организм, развивать не только физические, но и умственные способности. Есть множество статей, где рассказано, что дети, увлеченные с детства спортом, менее подвержены негативным привычкам в будущем, а постоянные тренировки входят в привычку и заметно отражаются на протяжении всей жизни ребенка.

Но также известно, что не все упражнения подойдут детям. Есть некоторые из них, которые могут перетруждать ребенка и привести к опасным последствиям. Естественно, полное отсутствие спорта и перегрузка будут негативно влиять на растущий организм.

Есть достаточно много исследований, которые показывают нам, что занятие

спортом помогает поддерживать способность человека сосредотачиваться. Поощряя физическое воспитание, учителя могут помочь улучшить концентрацию учеников. Поэтому в многие школы сделали физическое воспитание важным компонентом школьной программы и проводят мероприятия, связанные со спортом, что помочь поддержать школьникам здоровое тело и ясный ум, способствуют развитию кровообращения, в следствие чего поступает больше кислорода к сердцу и мозгу и позволяет организму поддерживать физическое и психическое здоровье.

Как же начать заниматься спортом и не потерять мотивацию?

Самый тяжелый и максимально сложный период занятия спорта – это начать, ввести упражнения в привычку и регулярно тренироваться, соблюдая режим. Можно начать с тридцати минут в день, если у вас не хватает времени, постарайтесь разбить тридцать минут на меньшие интервалы. Можете не использовать автомобиль, а выбрать велосипед или ходьбу пешком, для перемещения в нужное место. Перестать использовать лифты, ходить по лестницам. В обеденные перерывы или вечером после работы пойти на прогулку [4].

Также, чтобы выбрать, каким спортом стоит заниматься, выбирать нужно целенаправленно, в зависимости от поставленной задачи. Если вам требуется разработать руки и грудную клетку, то следует заняться плаванием. Еще одним приоритетом может стать появления новых людей в вашем окружении и расширения кругозора. Для этого следует пойти на такие виды спорта, как: футбол, баскетбол, волейбол.

Однако недостаточная мотивация может привести к тому, что человек, не успев достичь желаемого результата, бросает занятие спортом, а достаточная мотивация направлена то, что человек достиг своей цели и так же забрасывает спорт. Для сохранения внутренней мотивации очень важно знать и понимать, что тренировки не просто улучшают тело, они повышают качество жизни. А чтобы развивать мотивацию нужно уметь вознаграждать себя за труды. Вознаграждения могут быть разными, начиная от украшений, заканчивая общением с интересными людьми[3].

Еще одной характеристикой падения мотивации при занятиях спортом является нелюбимый вид упражнений, если они вам не нравятся или же вы чувствуете себя некомфортно, лучше всего заняться чем-нибудь другим, попробовать другие виды активности.

Сохранить и развить мотивацию тяжело, но очень важно. Но это получится лишь в том случае, если вы знаете, чем конкретно хотите заниматься, то, что вам нравится и, то, что вы верите, что у вас все получится.

Таким образом, можно сделать вывод, что спорт, человек и здоровье – все это взаимосвязано. Спорт играет наиважнейшую роль в жизни человека, благодаря ему способствует развитию в разных областях, помогает стать более устойчивым к окружающей среде, инфекциям и различным заболеваниям, воспитывает характер, а самое главное – это то, что спорт укрепляет здоровье, ведь здоровье – это самое важное для человека.

Литература

1. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Концепт. 2017. № 4 (апрель). С. 83-88. URL: <https://e->

koncept.ru/2017/170084.html (дата обращения 23.04.2022).

2. Коршунова О. С. *Философский взгляд на физическое воспитание в современной России [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 3. С. 868-870. URL: <https://moluch.ru/archive/147/41190/>* (дата обращения 28.04.2022).

3. Кораблева Е. Н. *Формирование нравственных устоев и морально-волевых качеств в процессе занятий физическим воспитанием и спортом // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. 2017. № 1. С. 5-7.*

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.*

References

1. Shut'eva E. Yu., Zaytseva T. V. *Vliyanie sporta na zhizn' i zdorov'e cheloveka [The influence of sports on human life and health]. Kontsept – Concept, 2017, no. 4 (April), pp. 83-88. Available at: <https://e-koncept.ru/2017/170084.html> (accessed 23.04.2022).*

2. Korshunova O. S. *Filosofskiy vzglyad na fizicheskoe vospitanie v sovremennoy Rossii [Philosophical view on physical education in modern Russia]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2015, no.3, pp. 868-870. Available at: <https://moluch.ru/archive/147/41190/> (accessed 28.04.2022).*

3. Korableva E. N. *Formirovanie nravstvennykh ustoev i moral'no-volevykh ka-chestv v protsesse zanyatiy fizicheskim vospitaniem i sportom [Formation of moral foundations and moral-volitional qualities in the process of physical education and sports]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii - Problems of physical culture and sports development in the new millennium, 2017, no. 1, pp. 5-7.*

4. Semenova M. A., Prusakova V. A. *Obshchie predstavleniya ob individual'noy fizi-cheskoy podgotovke i putyakh vosstanovleniya organizma cheloveka [General ideas about individual physical training and ways to restore the human body]. Sovremennaya nauka: aktual'nye problemy i puti ikh resheniya - Modern science: current problems and ways to solve them, 2013, no. 4, pp. 113-120.*

ВОЗМОЖНОСТИ ЙОГИ КАК СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА**THE POSSIBILITIES OF YOGA AS A MEANS OF IMPROVING HUMAN HEALTH****Максимова Елена Николаевна***кандидат педагогических наук, доцент**кафедра физическое воспитание**РАНХиГС, Среднерусский институт управления – филиал**г. Орел, Россия***Maksimova Elena Nikolaevna***Ph. D., associate professor**department of physical education**Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President**of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management**Orel, Russia***Алексеевков Андрей Евгеньевич***кандидат технических наук, доцент**кафедра физического воспитания**РАНХиГС, Среднерусский институт управления - филиал**г. Орел, Россия***Alekseyenkov Andrey Evgenievich***Ph. D., associate professor**department of physical education**Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President**of the Russian Federation, Central Russian Institute of Management**Orel, Russia*

Аннотация. На современном этапе экономического и социального развития общества значительно возрастает роль физической культуры и спорта, в частности, роль физкультурно-оздоровительных технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику риска развития хронических заболеваний, поддержания должного уровня работоспособности. Общеизвестно, что отсутствие достаточной двигательной активности не способствует поддержанию хорошей физической формы, делает тело скованным, жестким, зажатым и, в то же время, слабым. Низкая двигательная активность повышает значение введения новых физкультурно-оздоровительных технологий, которые будут интересными для современного общества и, которые не будут занимать большое количество времени в рамках занятости различных групп населения. Трудно найти недавнюю оздоровительную тенденцию, которая пользуется большей популярностью, чем йога. В данной статье будет рассмотрена йога, как средство физкультурно-оздоровительных технологий и ее влияние на здоровье человека.

Abstract. At the present stage of economic and social development of society, the role of physical culture and sports is significantly increasing, in particular, the role of physical culture and wellness technologies aimed at preserving and strengthening health, preventing the risk of developing chronic diseases, maintaining an adequate level of performance. It is well known that the lack of sufficient motor activity does not contribute to maintaining good physical shape, makes the body stiff, rigid, clamped and at the same time weak. Low motor activity increases the

importance of introducing new physical culture and wellness technologies that will be interesting for modern society and that will not take up a large amount of time as part of the entertainment of various groups of the population. It's hard to find a recent wellness trend that is more popular than yoga. This article will consider yoga as a means of physical culture and wellness technologies and its impact on human health.

Ключевые слова: йога; физическая культура; физкультурно-оздоровительные технологии; человек; организм; здоровье.

Keywords: yoga; physical culture; physical culture and wellness technologies; man; organism; health.

По мере развития цивилизации мы все меньше полагаемся на свою физическую природу для выполнения повседневных задач и меньше осведомлены о физической культуре в целом. Физическая культура является важной частью жизни любого человека. Сохранить здоровье посредством использования средств физической культуры – одна из наиболее важных задач каждого человека. Крепкое здоровье дает человеку возможность активно трудиться, создавать материальные и духовные блага, путешествовать, совершенствовать свое тело и разум, достигать жизненных целей. Сегодня есть много способов сохранения здоровья, в том числе, при помощи применения физкультурно-оздоровительных технологий. Можно выделить несколько групп физкультурно-оздоровительных технологий, такие как:

- санитарно-гигиенические нормы и правила имеют защитно-профилактическую направленность;
- физкультминутки, физкультурные паузы, рекреационные мероприятия имеют компенсаторно-нейтрализующую направленность;
- знания, умения и навыки заботы о своем здоровье имеют информационно-обучающую направленность;
- развитие и тренировка физических качеств, совершенствование физических навыков, закаливание имеют стимулирующую направленность.

Все эти виды, как и вся наша жизнь, затрагивают процесс движения. Движение — это так просто, но жизненно важно. Наши тела предназначены для движения во всех направлениях: мы бежим, прыгаем, ходим, плаваем, наклоняемся вперед, назад и так далее. Именно движение дает нам развитие, здоровые суставы, крепкие кости, физическую силу, хорошее кровообращение, в том числе сердечно-сосудистого русла, хорошей координации и рефлекторной реактивности, улучшение навыков обучения и концентрации, а также психического благополучия. Без него мы бы деградировали. На самом деле чрезмерное сидение связано со многими заболеваниями и состояниями, такими как: боли в спине, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, некоторые виды онкологии, депрессии и тому подобное. На сегодняшний день их насчитывают более трех десятков.

Сегодня оздоровительная физическая культура не является каким-то личным опытом специалистов, занимающихся в этой области, она, наоборот, содержит в себе совокупность накопленных знаний медицины и физической культуры. Основной ее задачей является не достижение каких-то высот в спорте, а укрепление и общее оздоровление человека.

Разработка физкультурно-оздоровительных технологий идет по самым разным

направлениям в фитнесе, аэробике, туризме, лыжном спорте и другие. Наибольшую популярность среди видов физической активности имеет бег, затем фитнес. Фитнес включает работу сердечно-сосудистой системы, которая улучшается за счет аэробных упражнений, которые заставляют ваше сердце и легкие работать быстрее. Сюда также входят мышечная сила, гибкость и равновесие. Вам не нужно приобретать модное и дорогое оборудование, чтобы улучшить свою физическую форму. Ходьба является примером способа получить физическую активность, которая доступна почти каждому. Даже в современном мире, где главенствует бесконечный комфорт и удобство, перед всеми нами стоят десятки задач, где польза фитнеса становится очевидной. Независимо от того, чтобы снизить риск травм или просто обеспечить уровень уверенности и удовольствия, наше физическое здоровье и жизненная сила не потеряла свое важное значение [1].

Сегодня, одним из самых востребованных и распространенных направлений фитнеса, как в России, так и в мире, является йога. Изучению тех или иных аспектов применения йоги посвящены труды ряда авторов. Так, В. В. Архипов в своей работе рассматривает философские аспекты йоги, А. А. Бушуева рассматривает йогу как процесс самопознания. Другие авторы исследовали вопросы использования различных элементов и методик фитнес-йоги в учебном и тренировочном процессах со студенческой молодежью и получили положительные результаты, выразившиеся в улучшении эмоционального состояния, укреплении опорно-двигательного аппарата, повышении работоспособности и интереса к учебным занятиям [2, 4, 6].

За последние несколько лет, из-за влияния знаменитостей или общественного стремления к более здоровому образу жизни, все больше и больше людей выбирают йогу в качестве предпочтительного упражнения. Слово «йога» имеет корни в санскритском слове *yuj* («юдж»), что в переводе означает «союз», «объединение» или «узы». Йога — это древняя форма упражнений, направленная на развитие силы, гибкости и дыхания для улучшения физического и психического благополучия. Основными компонентами йоги являются позы (серия движений, направленных на увеличение силы и гибкости) и дыхание. Историки до сих пор спорят о месте происхождения йоги. Ошибочно говорить о йоге, как учении Индии, так как она была обнаружена в результате распространения американской популяции. История йоги богата и в основном раскрывается в четыре периода, в которых есть свои инновации, практика и развитие [6].

Период доклассической йоги. Начало йоги было положено цивилизацией Инда-Сарасвати в Северной Индии более 5000 лет назад. Наиболее важной литературой, возникшей в это время, являются Упанишады, сборник текстов, описывающих внутреннее видение реальности, возникающее в результате преданности Богам. Один из наиболее важных текстов того времени — знаменитая «Бхагавадгита» («Песнь Господа»), в которой дается наиболее полное описание йоги того времени. На этом этапе йога представляла собой смесь различных идей, верований и техник, которые часто конфликтовали и противоречили друг другу.

Классическая йога. Этот период определяется Йога-сутрами Патанджали. Патанджали часто считают отцом йоги, и его Йога-сутры до сих пор оказывают сильное влияние на большинство стилей современной йоги. Именно он основал практику

йоги в «восьмиступенчатый путь».

Первая ступень называется «Яма». На этой ступени человек должен научиться самообладанию, правилам общественного поведения, межличностным взаимоотношениям. На второй ступени, которая называется «Нияма» человек должен освоить кодекс личного поведения и ограничений, внутриличностной самодисциплиной. На третьей ступени человек осваивает Асаны. Четвертая ступень посвящена «Пранаяме» – системе дыхательных упражнений. Пятая ступень именуется «Пратьяхара», символизирует «отрыв», отход от чувственного восприятия. Шестая ступень «Дхарана» направлена на умение концентрировать мысли. Седьмая ступень «Дхьяна» направлена на процесс сосредоточения и вникания в сущность объекта, реализуется посредством медитации. Восьмая ступень самореализации, носит название «Самад-хи» подразумевает достижение состояния полного проникновения в сущность объекта.

На этапе постклассической йоги мастера стремились к созданию таких упражнений, которые могли бы продлить жизнь и омолодить тело. Они приняли физическое тело как средство просветления, отвергнув духовное. Постклассический период йоги охватывает средние века. В это время возникло множество различных вариаций йоги.

Современный период характеризуется тем, что современная йога с ее упором на позы или асаны на самом деле является очень недавним развитием, возможно, ему всего около 150 лет. Человек, оказавший наибольшее влияние на то, как мы практикуем сегодня, — это так называемый «отец современной йоги» Т. Кришнамачарья. Он мастерски сочетал традицию йоги с современной гимнастикой и асанами йоги. Его целью было популяризировать йогу, и для этого ему пришлось адаптировать ее к потребностям своего времени. Теперь акцент занятий йогой делается на физическом теле и поддержании физического здоровья.

У йоги нет определенных половых или возрастных ограничений. Данный вид физической активности подразумевает использование определенных поз – асан, что позволяет заниматься и детям, и взрослым, и молодым, и пожилым людям. Асаны оказывают воздействие на различные системы организма. Улучшается подвижность в суставах, тонизируются внутренние органы, повышается эластичность мышечно-связочного аппарата. Главное отличие асан йоги от общепринятых физических упражнений – это тренировка внимания, концентрации, а также отсутствие резких движений, которые при многократном повторении неизбежно приводят к появлению усталости.

Своеобразный «бум» на йогу наблюдался с двухтысячных годов. По данным статистики к 2015 году, примерно каждый пятидесятый россиянин занимался йогой. Специалисты практики отмечали, что интерес к йоге резко стал расти в период пандемии, когда люди были вынуждены сидеть дома. Испытывая постоянный стресс и беспокойство, многие могли замечать, что их здоровье и настроение постоянно ухудшаются. Такие явления, как высокое кровяное давление, мышечное напряжение, проблемы с дыханием стали встречаться значительно чаще. Чтобы пережить этот период блокировки и пандемии, йога — лучший способ сделать привычкой образ жизни. Это помогает нам построить сильную систему физического, психического и духовного здоровья. В сочетании с дыханием и медитацией он действует как лучший элемент для заботы о нашем разуме, теле и душе. Асаны йоги помогают нам уменьшить мы-

шечное напряжение, проблемы с суставами и расслабить нашу симпатическую систему, что приводит к расслаблению ума. Есть много поз йоги, которые помогают нам управлять уровнем артериального давления и беспокойством. Йога также учит нас регулировать дыхание, что помогает человеку чувствовать себя расслабленным и умиротворенным.

Йога предлагает преимущества физического и психического здоровья для людей всех возрастов. Элементы йоги используют в реабилитационных мероприятиях после травм или других заболеваний и состояний. К примеру, известно не мало случаев, когда больные раком, занимаясь йогой, чувствовали умиротворение, улучшение общего качества жизни, уменьшение усталости и стресса, улучшение качества сна. Известно, не мало случаев в США, когда эффективность занятий йогой при онкологических заболеваниях способствовала улучшению общего состояния человека, улучшению сна и артериального давления. Так группа детей, больных раком, находящихся на амбулаторном лечении из 8 человек (4 мальчика, 4 девочки, средний возраст 11 лет) принимала участие в 12-ти-недельном курсе йоги. Занятия йоги проходили 2 раза в неделю под наблюдением специалистов. До и после курса оценивались следующие показатели участников: относящееся к здоровью качество жизни, физическая форма, уровни физической активности. Итоговые оценочные результаты показали увеличение всех трех показателей у участников после проведения курса [5].

Эффективность практики йоги при онкологических заболеваниях пока научно не обоснована, но это уже дает свои положительные результаты. На основе анализа ряда отечественных и зарубежных исследований специалисты пришли к выводу об эффективности и целесообразности занятий йогой, в качестве вспомогательной терапии, для онкологических больных [5].

Как и в любой системе, в йоге можно выделить свои положительные и отрицательные стороны. Помимо очевидной пользы, такой как повышенная гибкость, мышечная сила и баланс, йога дает множество других долгосрочных преимуществ. Так, специалисты отмечают, занятия йогой служат средством для снятия стресса: йога отличный способ снять стресс и напряжение, накопившиеся в мышцах тела с течением времени [2, 3, 5]. Это может объяснить, почему большинство людей предпочитают заниматься йогой, а не массажем.

Подобные занятия улучшают работу мозга: йога позволяет расслабить мышцы и улучшить кровоснабжение мозга и, следовательно, получить дополнительное омоложение и силу. Это заставляет ваш мозг расслабиться и улучшает умственные способности в долгосрочной перспективе.

Также такие занятия не требуют сложной экипировки. Все, что нужно, это простой брючный костюм, небольшой коврик и никакой обуви.

Вместе с тем имеются и минусы занятий йогой:

- это дорого: йога обычно очень дорогое удовольствие. Есть очень мало людей, предлагающих йогу, и те, кто предлагает ее, берут за нее очень высокие цены;
- это требует времени: йога требует, чтобы вы выделили время для ее выполнения. В отличие от других обычных упражнений, йога требует максимальной концентрации, что также означает, что для нее нужно выделить отдельное время;
- это может причинить физический вред. При занятиях йогой всегда существует

риск получить физический вред из-за связанной с ней интенсивной активностью на растягивание;

– недостаток квалифицированных инструкторов. Помимо отсутствия идеальных мест для тренировок, существует также проблема, связанная с тем, что люди не могут получить доступ к нужным инструкторам или профессиональным инструкторам.

Все перечисленные минусы не очень существенны на фоне плюсов, которые могут дать человеку занятия йогой.

Таким образом, йога как физкультурно-оздоровительная система имеет высокий оздоровительный потенциал, развивает и тренирует тело и ум, восстанавливает и совершенствует нервно-эмоциональную сферу человека, способствует гармоничному функционированию внутренних органов и систем организма. Периодические занятия йогой могут помочь легче перенести или даже в каком-то роде справиться с такими заболеваниями как: астма, артриты, артрозы, мышечная дистрофия, мигрень, сколиоз, хронический бронхит и другие. Этот список можно продолжать долго, поэтому легче сказать, что йога преобразует жизнь и расширяет психологические и физические возможности человека и в целом повышает качество его жизни.

Литература

1. Архипов В. В. *Йога в России // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2012. № 17 (97). С. 272-277.*
2. Базанов А. Н. *Йога на занятиях по физической культуре и учебно-тренировочных занятиях // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 1-1 (52). С. 101-106.*
3. Бушуева А. А. *Йога как метод самопознания // Мировоззренческие основания культуры современной России : материал сборника научных трудов IX международной научно-практической конференции. (г. Магнитогорск, 10-12 мая 2018 г.). Магнитогорск : Магнитогорский государственный технический университет им. Г. И. Носова, 2018. С. 254-257.*
4. Иванов В. Д., Ярушин С. А. *Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 4 (15). С. 427-433.*
5. Твердунова Т. *Йога и онкологические заболевания [Электронный ресурс] // Санкт-Петербургское йогатерапевтическое общество: [сайт]. [2015]. URL: <https://yogatherapia-conf.ru/articles/joga-i-onkologicheskie-zabolevaniya/> (дата обращения: 19.03.2022).*
6. Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю., Коробейникова Е. И. *Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 21-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitel-nyh-tehnologiy> (дата обращения 20.05.2022).*

References

1. Arkhipov V. V. *Yoga v Rossii [Yoga in Russia]. Vestnik RGGU. Seriya «Filosofiya. Sotsiologiya. Iskustvovedenie» - Bulletin of the Russian State University. The series "Philosophy. Sociology. Art criticism", 2012, no. 17 (97), pp. 272-277.*

2. Bazanov A. N. *Yoga na zanyatiyakh po fizicheskoy kul'ture i uchebno-trenirovochnykh zanyatiyakh* [Yoga in physical education classes and training sessions]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2021, no. 1-1 (52), pp. 101-106.

3. Bushueva A. A. [Yoga as a method of self-knowledge]. *Mirovozzrencheskie osnovaniya kul'tury sovremennoy Rossii. Material sbornika nauchnykh trudov IX mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (g. Magnitogorsk, 10-12 maya 2018 g.)* [Ideological foundations of the culture of modern Russia. Material of the collection of scientific papers of the IX International Scientific and practical Conference. (Magnitogorsk, 10-12 May 2018)]. *Magnitogorsk, Magnitogorsk State Technical University named after G. I. Nosov Publ.*, 2018, pp. 254-257.

4. Ivanov V. D., Yarushin S. A. *Zanyatiya yogoy. Usloviya blagopriyatnogo vliyaniya na organizm cheloveka* [Yoga classes. Conditions of favorable influence on human organism]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sport*, 2019, no. 4 (15), pp. 427-433.

5. Tverdunova T. *Yoga i onkologicheskie zabolevaniya* [Yoga and oncological diseases]. Available at: <https://yogatherapia-conf.ru/articles/joga-i-onkologicheskie-zabolevaniya/> (accessed: 03.19.2022).

6. Sorokina K. S., Kopylova Yu. Yu., Korobeynikova E. I. *Yoga, kak odna iz sovremen-nykh fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy* [Yoga as one of the modern physical culture and wellness technologies]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2019, no. 1 (26), pp. 21-27. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitel-nyh-tehnologiy> (accessed 20.05.2022).

ЙОГА: НЕЗАМЕНИМАЯ СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА**YOGA: AN INDISPENSABLE SYSTEM FOR IMPROVING THE BODY****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:

Попов Александр Петрович

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Scientific supervisor:

Popov Alexander Petrovich

senior lecturer

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Ясное мышление, легкое дыхание, эффективные движения – то, что можно получить от выполнения упражнений и занятий йогой. Йога является одной из систем оздоровления человеческого организма, занятия ею подчеркивают взаимосвязь дыхания и позвоночника, позволяют достичь физической гармонии и психологического состояния. Это не просто физическая тренировка, суть йоги направлена на работу с человеческим разумом и включает в себя методы самосовершенствования.

В данной статье рассматривается польза от занятий йогой для организма, как правильно ею заниматься, в чем связь тела с разумом во время упражнений, кому могут быть противопоказаны занятия.

Abstract. Clear thinking, easy breathing, effective movements are what you can get from doing exercises and yoga classes. Yoga is one of the systems of improving the human body, its classes emphasize the relationship between breathing and the spine, allow you to achieve physical harmony and psychological state. This is not just physical training, the essence of yoga is aimed at working with the human mind and includes methods of self-improvement.

This article discusses the benefits of yoga classes for the body, how to do it correctly, what is the connection of the body with the mind during exercises, to whom classes may be contraindicated.

Ключевые слова: йога; дыхание; позвоночник; тело; диафрагма; асана.

Keywords: yoga; breathing; spine; body; diaphragm; asana.

Йога – образ жизни, достижение спокойствия и гармонии с самим собой, ощущение духовного и физического здоровья. Научно доказано, что регулярные занятия наилучшим образом влияют на нормализацию физиологических и психологических процессов. Основные полезные процессы в йоге заключаются в:

- снижению веса, укреплении мышц всего тела, улучшение работы желудочно-кишечного тракта;
- развитию гибкости, пластичности и в повышении эластичности связок;
- улучшении осанки, устранении искривления позвоночника, болей в спине и шее;
- увеличении объема легких и улучшении кровообращения внутренних органов;
- нормализации работы сердечно-сосудистой системы человека, стабилизации сердцебиения;
- повышении иммунитета.

Данная восточная практика открыта для всех. Каждый из нее сможет взять столько, сколько сможет [1, с. 87]. Йогой могут в равной степени заниматься и женщины, и мужчины, однако преимущества от упражнений разные. Легкость, мягкость и пластичность присуще девушкам, а мужчинам – для решения задач необходима гибкость, сила и ловкость. Польза от занятий йогой для женщин заключается в:

- укреплении нервной системы;
- повышении иммунитета;
- придании гибкости и пластичности;
- оздоровлении кожи;
- избавлении от гормональных нарушений.

В свою очередь, для мужчин йога может помогать в:

- развитию дисциплины;
- улучшении кровообращения;
- укреплении суставов;
- умении расслабляться;
- приобретении уверенности.

Йога является действенным способом восстановления позвоночника. Для должного результата необходимо заниматься под руководством инструктора и выполнять все его требования. Общая польза от занятий:

- развитие подвижности и гибкости позвоночника;
- улучшение осанки;
- налаживание кровоснабжение;
- налаживание работоспособности позвоночного столба;
- укрепление мышечного корсета.

Для того чтобы избавиться от чувств смятения, тревоги и гнева, занимающиеся йогой люди занимаются медитацией и используют асаны. Асаны – это позы йоги, которые оказывают воздействие на различные системы организма, позволяющие сделать позвоночник более гибким. Отказ от резких движений – ключевое различие асан йоги от силовых телесных упражнений, которые при неоднократном повторении

неизбежно приводят к появлению изнурительного состояния. Силовые асаны для укрепления пресса и спины даются мужчинам гораздо легче, чем женщинам из-за большей силы и выносливости. Однако, женщинам легче выполнять асаны для развития гибкости. Существует множество асан, на рисунке ниже (Рис. 1.) представлена некоторая их часть. Основная польза асан заключается в улучшении осанки, мышц спины, кровообращения, пищеварения, снимает напряжение с мышц.



Рис. 1. Примеры асан [3]

Особое внимание в занятиях йогой отводится дыханию. Дыхание — это процесс поступления в организм кислорода и удаления из него углекислого газа. Дыхание — это движение воздуха в легкие и из легких. При правильном дыхательном процессе стимулируется работа сердца. Самое главное — не всегда большие объемы упражнений дают максимальный эффект для здоровья. Йога влечет значительное воздействие на психоэмоциональное состояние и умственную деятельность посредством переменного дыхания йогой через правую и левую ноздри [2, с. 24].

Диафрагма — основная мышца, служащая для расширения легких и вызывающая изменение формы грудной и брюшной полостей в трех направлениях, она постоянно участвует в процессе дыхания. Мышечные волокна диафрагмы размещены в направлении осуществления мышечных усилий — вдоль вертикальной оси тела. Она способствует расширению грудной клетки при грудном дыхании и акцентированию живота при брюшном дыхании. Дабы диафрагма могла работать с максимальной эффективностью, необходимо освоить абсолютную технику дыхания, а именно, приводить мышцы к максимальному расслаблению.

Позвоночник (Рис.3) можно считать совершенной конструкцией, способной нейтрализовать комбинированное воздействие сил сжатия и растяжения, вызванное движениями человека.



Рис. 3. Схема позвоночника [4]

Структурные элементы позвоночника находятся в неизменном внутреннем содействии, оберегая центральную нервную систему и нейтрализуя силы растяжения и сжатия.

Сгибание считается одним из основных движений позвоночника. Его можно описать как увеличение первичных изгибов и уменьшение вторичных, а разгибание позвонков наоборот, увеличение вторичных изгибов и уменьшение первичных. Чем больше увеличиваются первичные изгибы, тем больше уменьшаются вторичные, и наоборот. Сгибание и разгибание отображают обоюдное расположение изгибов позвоночника, а наклоны вперед либо назад говорят о движении тела в пространстве. Марджариасана (поза кошки) (Рис.4) показывает обратную зависимость первичных и вторичных изгибов.

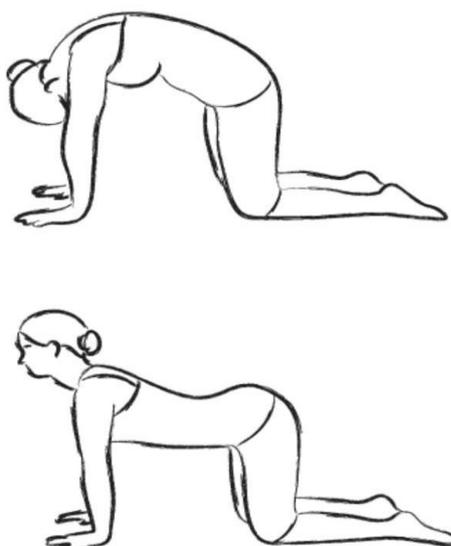


Рис.4. Поза кошки

Для здорового позвоночника нет практических ограничений для занятий, но не следует злоупотреблять упражнениями на развитие гибкости, так как они могут ухудшить здоровье. Для снятия нагрузки с суставов довольно полезно будет использовать сочетание различных асан, так как это делает практику более эффективной.

Существует ряд противопоказаний, при которых йогой заниматься не стоит, а именно:

- переломы и разные виды ушибов;
- проблемы с сердцем;
- травмы шейного позвонка;
- психические расстройства;
- хронические заболевания.

Занятия йогой бесполезны, если не знать, как правильно ей заниматься. Для положительного результата необходимо:

- заниматься с самого раннего утра;
- желательно на голодный желудок, поесть можно через 30 минут;
- для начинающих будет достаточно заниматься 20-30 минут, постепенно увеличивая до 60 минут;
- заниматься в спокойной обстановке не перенапрягаясь;
- сосредоточить свое внимание на внутренних ощущениях, не отвлекаться от занятия;
- при болях в суставах останавливаться, выходить из поз;
- контролировать свое дыхание, вдыхать и выдыхать равномерно;
- тренировать каждый день или через день.

Аналогов йоге не существует, она – лучший антидепрессант, следует заниматься ей, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. Йогой может заниматься абсолютно любой человек, начиная от самых маленьких и заканчивая людьми пожилого возраста. Все потому, что йога – это достаточно щадящий вид физической деятельности и заниматься ею можно независимо от степени физической подготовки и возраста [2, с. 24].

Все желающие достичь успехов в йоге должны строго соблюдать методические правила занятий, советы и рекомендации, постепенно осваивать их практически. Именно постепенно — йога не терпит спешки. И действительно, усвоение огромного количества упражнений в короткий срок может принести человеку только вред, так как, тем самым, исключается поступательное физиологическое воздействие на организм в целом [1, с. 89].

Спокойствие души, равновесия тела, движение своим темпом. Вот самые главные аспекты йоги, которые необходимо познать и достичь. Необходимо практиковаться, чтобы стать счастливым и здоровым человеком, а также стимулировать интеллектуальный и творческий рост.

Литература

1. Иванов В. Д., Волосникова Е. С. Йога как нетрадиционная система оздоровления // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3. № 3. С. 87-92.

2. Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю., Коробейникова Е. И. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 21-27. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitel-nyh-tehnologiy> (дата обращения 20.05.2022).

3. Home Practice Sequence Level 2 Sequence 3 // Iyengar Yoga. Institute of New York. URL: <https://iyengar.org/wp-content/uploads/IYAGNY-L1-Iyengar-Yoga-Home-Practice-Sequence.pdf> (дата обращения: 05.05.2022).

4. Врачебные методы диагностики : учеб. пособие / Кукес В. Г. [и др.]. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. 720 с.

5. Епифанов В. Выпрями спинку: Советы семьи академиков Епифановых. Москва : Эксмо, 2011. 160 с.

References

1. Ivanov V. D., Volosnikova E. S. Yoga kak netraditsionnaya sistema ozdorovleniya [Yoga as an unconventional system of health improvement] Fizicheskaya kultura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya – Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation, 2018, vol. 3, no. 3, pp. 87-92.

2. Sorokina K.S., Kopylova Yu. Yu., Korobeynikova E. I. Yoga, kak odna iz sovremennykh fizkulturno-ozdorovitelnykh tekhnologiy [Yoga as one of the modern physical culture and health technologies]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no 1 (26), pp. 21-27. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitel-nyh-tehnologiy> (accessed 20.05.2022).

4. Kukes V. G. [et. al.]. Vrachebnye metody diagnostiki [Medical diagnostic methods]. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2006, 720 p.

5. Epifanov V. Vypriami spinku: Sovety sem'i akademikov Epifanovykh [Straighten your back: Councils of the family of academicians Epifanovs]. Moscow, Eksmo Publ., 2011, 160 p.

УДК 796. 819

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЕЗДОВОМУ СПОРТУ**FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE RIDING COMPETITION****Чернышева Светлана Алексеевна**

студент

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Chernysheva Svetkana Alexeyevna**

student

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Пилюгина Никалетта Витальевна**

студент

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Pilyugina Nikaletta Vitalievna**

student

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia***Чугин Михаил Алексеевич**

старший преподаватель

кафедра физической культуры

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова**г. Архангельск, Россия***Chugin Mikhail Alekseevich**

senior lecturer

department of physical culture

*Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov**Arkhangelsk, Russia*

Аннотация. В статье изучена история возникновения ездового спорта. Первые гонки на собачьих упряжках были зафиксированы в 1850 году, которые проходили между путешественниками. Приведены основные дисциплины (скиджоринг, скипуллинг, нарта-спринт, каникросс, байкджоринг), критерии, нормативы и скоростные категории («СЕС1», «СЕС2», «OPEN»). Отдельно рассмотрены возрастные категории снежных и бесснежных дисциплин (карт, скутер и другие). Более подробно изучен данный вид спорта на примере гонки «Кольцо Фортуны», которая проводится каждый год с 2015 г. Кирове (Кижма). В статье представлены основные правила, которые должны соблюдаться участниками соревнований по ездовому спорту. В заключении приводятся аргументы в пользу положительного влияния ездового спорта на образ жизни и здоровье человека. Также данный вид спорта объединяет не только жителей городов России, но и всего мира.

Abstract. The article examines the history of the emergence of riding sports. The first dog sledding races were recorded in 1850, which took place between travelers. The main disciplines

(skidjoring, skipulling, sled sprint, canicross, bikejoring), criteria, standards and speed categories («SES1», «SES2», «OPEN») are given. The age categories of snow and snowless disciplines (kart, scooter and others) are considered separately. This sport has been studied in more detail on the example of the Ring of Fortune race, which has been held every year since 2015 in Kirov (Kizma). The article presents the basic rules that must be observed by the participants of the riding competitions. In conclusion, arguments are given in favor of the positive impact of riding sports on the lifestyle and human health. Also, this sport unites not only residents of Russian cities, but also the whole world.

Ключевые слова: *ездовой спорт; скиджоринг; скиппулинг; нарта-спринт; каникросс; карт; байкджоринг.*

Keywords: *riding; skidjoring; skipulling; sled sprint; canicross; kart; bikejoring.*

В разные века собаки всегда сопутствовали человеку, они были охотниками, пастухами, охранниками, но также они заменяли и транспорт. В суровых климатических условиях только собаки могут перевезти человека в необходимые населенные пункты. Со временем такой вид транспорта превратился в развлечение – гонки на собачьих упряжках.

Цель исследования – популяризация ездового спорта как интегрирование живот-ного и человека.

Задачи, необходимые для достижения поставленной цели:

1. Изучить историю возникновения соревнований по ездовому спорту.
2. Рассмотреть дисциплины ездового спорта.
3. Выделить скоростные категории на примере гонки «Кольцо Фортуны».
4. Объект исследования: соревнования по ездовому спорту.
5. Предмет исследования: ездовой спорт как интеграция человека и животного.

Первые гонки на собачьих упряжках были зафиксированы еще в 1850 году, которые проходили между путешественниками на дороге между городами Сент-Пол (США) и Веннипег (Канада). Однако популярность такие гонки приобрели только во времена «золотой лихорадки» на Аляске. Туда люди приезжали за огромным количеством драгоценных металлов, а для удобства передвижения на заснеженных территориях они использовали собачьи упряжки. Так появились профессиональные погонщики, или каюры [2, с. 128].

В России ежегодно проводится огромное количество различных гонок, имеющих различные статусы. Одним из ярких примером может выступать гонка «Кольцо Фортуны», которая проводится в г. Кирове, Шижме с 2015 года. Данное мероприятие является авторским и может не соответствовать правилам Федерации ездового спорта (ФЕС). Однако, это не останавливает спортсменов, и каждый год на гонку приезжает множество российских, а с 2020 года и зарубежных спортсменов. Масштабы соревнований, их организация и проведение не оставляет равнодушным никого. Количество участников растет с каждым годом, и в последний зимний сезон 2021 года насчитывалось 197 участников, не считая детских стартов [3].

Самые главные правила, которым уделяют особое внимание на любых соревнованиях вне зависимости от официальности, следующие:

1. Оскорбительные или угрожающие действия, направленные на другого человека, команду, например, судью, соперника, зрителей, официальных лиц запрещены.

При нарушении этого правила спортсмена дисквалифицируют.

2. Участие собаки в соревновании не должно причинять ей вред и/или нести потенциальные угрозы, риск ее жизнедеятельности (тот, который можно заранее просчитать). Спортсмены, в период проведения соревнования, не должны подвергать опасности своих собак и негуманным отношением к животным дискредитировать ездовой спорт. Нарушители должны быть дисквалифицированы.

3. Принуждение собаки к бегу запрещено.

4. Опережение собаки (собак) спортсменом не допускается за исключением некоторых случаев;

5. Спортсмен, обгоняющей команды, может потребовать уступить дорогу у впереди идущей команды, соответственно, вторая, обязана остановиться и пропустить обгоняющую команду. При несоблюдении этого правила, обгоняемой команде могут быть начислены штрафные минуты.

6. Агрессия собак к людям и другим собакам также запрещена. При проявлении агрессии, которая привела к травме животного, человека или к потере времени, спортсмен с агрессивной собакой дисквалифицируется.

7. Употребление любых запрещенных лекарственных веществ, которые могут повлиять на выступление спортсмена, при отсутствии разрешения на их терапевтическое использование, сознательно либо иначе – неэтично и категорически запрещено. Если подобное употребление имело место, спортсмен отстраняется от участия в соревновании, и это может привести к последующей дисквалификации [3].

На гонке были открыты почти все снежные дисциплины: скиджоринг (1-2 собаки) и три класса упряжек (от 2 до 6 собак).

Скиджоринг представляет собой взаимодействие лыжника и собаки, также допускаются 2 собаки. Лыжник обязан быть оснащен специальным поясом и соединен с собакой при помощи потяга с амортизатором. Для безопасности на гонках на потяге предусматриваются быстросъемные карабины, чтобы при чрезвычайной ситуации спортсмен мог быстро отстегнуть собаку.

Вторая дисциплина – гонки на собачьих упряжках. Здесь уже команда состоит из каюра, который управляет нартами и собак, количество собак может варьироваться от 2 до 16. В спринтерских гонках, как правило участвует не более 8 собак в одной команде. А упряжки с 12, 16 собаками используются для мид дистанций, то есть очень длинных, такой состав будет более сильным и выносливым.

Еще одной снежной дисциплиной ездового спорта является скипуллинг, однако в России он не так популярен, и на соревнованиях почти не появляется. Скипуллинг – снежная дисциплина ездового спорта, в которой команда состоит из лыжника, соединенного с пулкой, буксируемой собакой или собаками. Полный вес пулки рассчитывается индивидуально в зависимости от веса собаки для того, чтобы уравнивать силы собак разных спортсменов. В этой дисциплине у одного спортсмена в забеге может быть от 1 до 4 собак.

Также на соревнованиях всегда выделяются не только дисциплины, но и классы, разделяющие спортсменов по возрасту, полу и скоростной категории собак. Пример представлен в таблице 1.

Таблица 1

Возрастные группы в снежных дисциплинах

Дисциплина	Возрастная категория	Количество собак	Сокращение
Скиджоринг	Мужчины (18 лет и старше)	1 собака	SM1
Скиджоринг	Женщины (18 лет и старше)	1 собака	SW1
Скиджоринг	Юниоры (12-18 лет)	1 собака	SJ1
Скиджоринг	Мужчины (18 лет и старше)	2 собаки	SM2
Скиджоринг	Женщины (18 лет и старше)	2 собаки	SW2
Нарта-спринт	-	2 собаки	SP2
Натра-спринт	-	4 собаки	SP4
Нарта-спринт	-	6 собак	SP6
Нарта-спринт	-	8 собак	SP8

Деление на скоростные категории происходит в зависимости от пород собак:

1. «СЕС1» – Северные ездовые собаки 1. В эту категорию входят сибирские хаски.

2. «СЕС2» – Северные ездовые собаки 2. К ним относятся аляскинский маламут, гренландская ездовая, камчатская ездовая, самоеды, чукотская ездовая и якутская лайка. Этот класс отличается от СЕС1 тем, что средняя скорость вышеперечисленных пород ниже, чем у хаски.

3. «OPEN» – Открытый класс. Сюда входят все оставшиеся породы, а также собаки без родословных. В последние годы приобрела популярность порода «норвежский метис», которую вывели специально для гонок по ездовому спорту. Такие собаки в разы превосходят по скорости другие породы, они и занимают лидирующие позиции в «OPEN» классе [3].

Все эти сокращения скоростных категорий также приписываются к названиям классов и делят их на группы.

Осенью и весной спортсмены также не сидят на месте. Для заядлых «ездовиков» были созданы бесснежные дисциплины в ездовом спорте, в которые входят: каникросс, байкджоринг, карт и скутер.

Каникросс – дисциплина, в которой спортсмен преодолевает дистанцию с одной собакой. В таких забегах всегда очень важна серьезная подготовка как спортсмена, так и собаки, ведь результат будет зависеть на 50 % от каждого.

Байкджоринг – бесснежная дисциплина, в которой команда состоит из спортсмена-велосипедиста с одной собакой.

Скутер. В этой дисциплине команда состоит из спортсмена, который передвигается на двухколесном специальном самокате (скутере) и собак, в количестве до двух.

Карт – летний вариант упряжек, в которых каюр едет на трех- или четырехколесном карте, буксируемом 4-8 собаками. Максимально разрешенное количество собак в упряжке меньше, чем зимой, так как эта дисциплина является

более травмоопасной [1].

Гонка «Кольцо Фортуны» и здесь не отстала, каждый год в конце сентября-начале октября организаторы проводят соревнования в Шижме [1]. Так же, как и зимой открываются почти все классы, которые имеют свои названия и сокращения (таблица 2).

Таблица 2

Возрастные категории в беснежных дисциплинах

Дисциплина	Возрастная категория	Количество собак	Сокращение
Каникросс	Мужчины (18 лет и старше)	1 собака	DCM
Каникросс	Женщины (18 лет и старше)	1 собака	DCW
Каникросс	Юниоры (12-18 лет)	1 собака	DCJ
Байкджоринг	Мужчины (18 лет и старше)	1 собака	DBM
Байкджоринг	Женщины (18 лет и старше)	1 собака	DBW
Байкджоринг	Юниоры (12-18 лет)	1 собака	DBJ
Скутер	Взрослые (18 лет и старше)	1 собака	DS1
Скутер	Юниоры (12-18 лет)	1 собака	DS1J
Скутер	Взрослые (18 лет и старше)	2 собаки	DS2
Карт	Взрослые (18 лет и старше)	4 собаки	DR4
Карт	Взрослые (18 лет и старше)	6 собак	DR6
Карт	Взрослые (18 лет и старше)	8 собак	DR8
Карт	Юниоры (14-18 лет)	4 собаки	DR4J

Помимо всех перечисленных дисциплин и классов на гонке всегда организуются детские старты, в которых дети также делятся по возрастам начиная с двух лет. Конечно, трасса у них короткая, и родители обязаны присутствовать во время забега, но эмоций от соревнований они получают не меньше взрослых.

Изучив историю ездового спорта и рассмотрев основные дисциплины, мы пришли к выводу, что соревнования по ездовому спорту – это достаточно экстремальный спорт высокого уровня. Это интересное, увлекательное и полезное для здоровья времяпровождение населения. Каждый год огромное количество людей принимает участие в таком виде соревнованиях. Ездовой спорт объединяет не только жителей городов России, но и всего мира.

Литература

1. Гимазов Р. М., Месилова Е. С. Особенности техники конькового хода в ездовом спорте дисциплины скиджоринг // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2017. № 5 (50). С. 81-85.

2. Пестова А. Г. *Ездовой спорт Актуальные проблемы и перспективы служебного собаководства [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы и перспективы служебного собаководства : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Пермь, 20 ноября 2018 г.). Пермь : Пермский инс-т Фед. службы исполн. Наказаний, 2018. С. 126-130. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37572680> (дата обращения: 20.04.2022).*

3. З. Сидоренко А. С., Пригода Г. С. *Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (45) С. 270-273.*

References

1. Gimazov R. M., Mesilova E. S. *Osobennosti tekhniki kon'kovogo khoda v ezdovom sporte distsipliny skidzhoring [Features of the skating technique in the riding sport of the discipline skidjoring]. Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogi-cheskogo universiteta - Bulletin of the Surgut State Pedagogical University, 2017, no. 5 (50), pp. 81-85.*

2. Pestova A. G. *[Riding sport Actual problems and prospects of service dog breeding]. Aktual'nye problemy i perspektivy sluzhebного sobakovodstva. Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (g. Perm', 20 noyabrya 2018 g.) [Actual problems and prospects of service dog breeding. Collection of materials of the All-Russian Scientific and practical conference (Perm, November 20, 2018)]. Perm, Perm institute of the Federal Executive Service. Punishments, 2018. pp. 126-130. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37572680> (accessed: 04.20.2022). (In Russia).*

3. Sidorenko A. S., Prigoda G. S. *Povyshenie koordinatsionnoy ustoychivosti v skidzhoringe na sobake [Improving coordination stability in skidjoring on a dog]. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the P. F. Lesgaft University, 2019, no. 9 (45), pp. 270-273.*

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА: СРЕДСТВА, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**HARDENING OF THE BODY: MEANS, PRINCIPLES AND METHODS OF HARDENING****Маврина Елизавета Алексеевна**

студент

факультет исторического и правового образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, России

Mavrina Elizaveta Alekseevna

student

faculty of historical and legal education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Научный руководитель

Савельев Михаил Юрьевич

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, России

Scientific supervisor

Savelyev Mikhail Yurievich

Ph. D., associate professor

department of physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрены методы закаливания, способы их влияния на организм. Закаливание – это не панацея, а способ привести свой организм и тело в норму, укрепить иммунитет. Но закаливание, как и любое лекарство нужно проводить осторожно, начиная с малого. Иначе организму можно нанести большой вред. На это нужно обращать большое внимание, особенно подросткам, так как юношеский задор помимо пользы способен и на плохой результат. Закаливание полезно в любом возрасте. Оно снимает стресс, стимулирует к работе, учебе. В нашем стремительном XXI веке необходимо заботиться о своем здоровье, так как сидячая работа, учеба онлайн, компьютерные игры, негативно сказываются на работе, учебе. Особенно закаливание полезно на свежем воздухе. Это спортивные лагеря, походы, водные экскурсии.

Abstract. In the article I considered the methods of hardening, ways of their influence on the body. Hardening is not a panacea, but a way to bring your body and body back to normal, strengthen the immune system. But hardening, like any medicine, should be carried out carefully, starting with a small one. Otherwise, great harm can be done to the body. You need to pay a lot of attention to this, especially for teenagers, since youthful enthusiasm, in addition to benefits, is capable of a bad result. Hardening is useful at any age. It relieves stress, stimulates work and study. In our fast-paced XXI century, it is necessary to take care of your health, as sedentary work, studying online, computer games, negatively affect work, study. Especially hardening is useful in the fresh air. These are sports camps, hiking, water excursions.

Ключевые слова: закаливание; пандемия; гелиотерапия; аэротерапия; иммунитет.

Keywords: hardening; pandemic; heliotherapy; arotherapy; immunity.

В жизни человека самую важную роль играет, бесспорно, здоровье, особенно когда мы говорим об учащихся или студентах. Один из способов укрепить свое здоровье является закаливание. Однако данный способ имеет свои серьезные риски. Поэтому цель моей статьи изучить плюсы и минусы закаливания. Что нужно сделать, чтобы не навредить своему здоровью, а, наоборот, получить только пользу. Какие бывают способы закаливания и чем они, собственно, отличаются друг от друга.

Особую актуальность данная тема имеет сейчас в контексте появления новых опасных заболеваний. За все время от коронавируса умерло около 5 млн. человек и, не смотря на спад, болезнь никуда не ушла, как и другие не менее опасные болезни. Это ситуация отлично показала, как сейчас важно заботиться о своем здоровье и насколько оно на самом деле хрупкое.



Рис. 1. Количество подростков занимающиеся закаливанием

Среди опрошенных подростков с 9 по 11 класс (человек 25), людей, которые бы занимались закаливанием меньшая часть (рис. 1). Что на деле не то, чтобы сильно удивительно, как в последнее время из-за пандемии и из-за сильного стресса все люди, не только подростки, уделяют катастрофически мало времени своему здоровью. Так же надо учитывать, что о закаливании, как таковом, говорят сегодня не так много. А стоит говорить, так как мы живем сейчас в таком веке, когда особо крепкий иммунитет важен как никогда.

А еще эпохи, когда почти все, что мы делаем и чем мы занимаемся связано с компьютером, а, следовательно, с сидением за компьютером. Современная система особенно повязана с компьютером, поэтому проводят много времени за ним, особо не заботясь о своем здоровье, своем зрении, своей спине и так далее. Поэтому стоит уделять время на то, чтобы заинтересовать и просвещать подростков о различных ме-

тодах укрепления здоровья.

Для начала стоит разобраться в принципе, что такое закаливание. Закаливание – это, прежде всего, верное использование совершенных, выведенных многолетней эволюцией и трудом физиологических механизмов защиты, и освоением организмом окружающей среды [1]. Оно позволяет человеку минимизировать негативное влияние внешней среды, делая человека более выносливым. Мы, сами того не подозревая, занимаясь на свежем воздухе, купаясь в реке и, в принципе, взаимодействуя с окружающей средой – понемногу закаляемся.

Закаливание использовали с древности, как один из основных методов укрепления иммунитета. Так, например, в Китае и Индии особое внимание уделяли процедурам для укрепления здоровья – массаж, йога, диета и как раз самозакаливание [2]. Так же в индийских священных писаниях говорится: «Целебен поток воды, вода охлаждает жар лихорадки, целебна от всех болезней, излечение приносит тебе течение воды».

Конечно, при закаливании нужно учитывать многие факторы, так как влияние на организм она может оказать и положительный и довольно отрицательный эффект. Желательно посоветоваться с врачом перед тем, как преступить к закаливанию. Кроме того, обязательно нужно усвоить некоторые правила:

1) нужно убедиться в необходимости закаливания, морально себя подготовить. Сознательное отношение и заинтересованность будут создавать нужный психологический настрой;

2) закаливание должно быть систематичным. Даже перерыв в две недели может значительно ухудшить ранее достигнутый эффект;

3) соблюдать принцип постепенности. Резкие изменения температуру воды или воздуха могут привести к различным травмам, принести ущерб, поэтому делать это нельзя;

4) не забывать об индивидуальном подходе – температура воздуха или воды, длительность процедуры устанавливаются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физического развития, чувствительности к холоду или жаре;

5) в каждом конкретном климатическом регионе закаливание должно отличаться, так как человек, живущий в определенном климатическом регионе, может вытерпеть такую температура, которая для человека другого региона еще долго будет недоступна;

6) для повышения эффективности можно комбинировать различные виды закаливания;

7) проводить закаливание только в хорошем настроении, для того, чтобы оно приносило удовольствие. В принципе, закаливание должно быть делом добровольным, иначе никакого полезного эффекта не получить;

8) эффективность закаливания повышается, если его проводить в активном режиме: выполнять во время процедур физические упражнения или физическую работу. Так же это позволит легче переносить холод, занимая, в общем-то, человека чем-то другим;

9) необходим постоянный самоконтроль в процессе закаливания. Его отсутствие также сделает весь процесс бесполезным [3].

На то, что вы все делаете правильно может указывать появившейся хороший аппетит, крепкий сон, повышение работоспособности и улучшение самочувствия. Появление обратных факторов: раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности – указывает на ошибки в закаливающих процедурах.

Когда мы говорим о закаливании, в голову среднестатистическому человеку приходит на ум закаливание именно водой, что не совсем верно. Есть множество различных способах закаливания, о которых стоит поговорить.

1. Закаливание водой – самый привычный и самый распространенный способ закаливания среди населения. Ключевым моментом данного способа является обтирание влажным полотенцем. Есть специфичный способ, включающий в себя обтирание снегом. Однако этот способ подойдет только тем людям, которые занимаются закаливанием не первый год, так как для неподготовленных людей это может быть просто опасно. Также к способам закаливания можно отнести и ножные ванны, которые начинают с определенной температуры и понемногу ее опуская. Купание в водоемах в меру прохладной воде, также является, вполне, неплохим способом закаливания на первое время. Обливание – метод, предполагающий обливание тела водой. Эффективнее всего проводить обливание на свежем воздухе. Идеальные температуры воды для начала в диапазоне от 23 до 25 градусов. Минимальный порог для комфортного применения не ниже 10 градусов.

Стоит отметить, что на начальных этапах стоит заниматься с кем-то кто уже в этом разбирается, посоветоваться с врачом. Просто начать закаливание, не соблюдая меры предосторожности, может привести к серьезным последствиям.

2. Гелиотерапия (закаливание солнцем). Одним из основных примеров данного вида закаливания, может послужить хождение босыми ногами по влажной прохладной траве. Хождение босиком будет полезно для любого возраста – и для взрослых, и для молодых. Так как на человеческих стопах есть большое количество биологически активных точек, которые очень хорошо стимулируются при хождении босиком. Это очень хорошо влияет на общее здоровье организма [4].

Это позволит нормализовать давление и улучшить теплообмен организма, привести его в норму. Этот метод позволит создать базу для последующих видов закаливания, нормализовать мышечный тонус и улучшить работу мышечных тканей. Поэтому его лучше всего использовать совместно с воздушными процедурами, что усилит эффект данного процесса. Так как именно в комбинации вместе со стольными видами закаливания можно получить самый лучший результат.

3. Закаливание в парной или бане. Процедуры в парной, сауне очень хорошо влияют в целом на весь организм. Преимуществом данного вида закаливания является тот факт, что, при воздействии высоких температур, у человека открываются поры и происходит процесс очищения легких, что положительно влияет на общую картину организма. Регулярно находясь в банях и выдерживая высокие температуры, человек тренирует свой организм, закаливая его на переносимость высоких температур, что тоже является разновидностью закаливания.

Однако, как и с обычными методами все хорошее, полезное должно быть в меру, так как, если пересидеть в банях, не контролировать температуру, и, в принципе, довольно халатно относиться к этому, то можно с легкостью попасть в больницу. Так что,

здесь, как и с привычным закаливанием нужно подходить осознанно и подготовлено.

4. Аэротерапия (закаливание воздухом). Этот метод закаливания, пожалуй, самый вариативный из всех и имеет широкий спектр применения. Однако в классическом его понимании – это, например, прогулки, либо тренировки на свежем воздухе. Это, наверное, самый простой и самый доступный способ закаливания для среднестатистического человека и, что самое главное, он самый безопасный [5].

Закаливание – это довольно специфический способ защиты от различных болезней. Однако, учитывая довольно сложную обстановку в мире, забота о своем здоровье должна быть на первом месте.

Несмотря на то, что лучше всего начать закаляться как можно раньше, но стоит понимать, что закаливание — это не панацея. Оно лишь уменьшает шанс заболеть, уберегает от инфекционных заболеваний, и лишь позволяет болезни пройти без риска и осложнений [4]. Закаливание способно предупреждать многие болезни, в том числе, многие серьезные заболевания, как рак, если все делать регулярно и постепенно. Это не тот вид оздоровительных процедур, чей результат вы увидите быстро. Закаливание требует времени.

Закаливание способно повысить работоспособность и выносливость человека. Оно приучает людей к самоконтролю и терпению, так как закаливание требует времени. Чтобы получить хоть какой-то результат нужно заниматься регулярно и осознанно. Кроме того, у закаленных людей формируются такие черты характера, как настойчивость, целеустремленность, воля к достижению поставленной цели, нормализуется состояние эмоциональной сферы.

Ко всему прочему закаливание может применяться так же, как средство восстановления организма после физического или психологического стресса.

Закаливание целесообразно делать в комбинации вместе с физическими упражнениями, это позволит получить от него наибольшую пользу. Особенно, если есть какие-то проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Определенные физические упражнения с закаливанием могут нивелировать эту проблему.

Так же не каждому человеку, в принципе, может подойти закаливание. Есть люди, у которых после закаливания, наоборот, обострились хронические заболевания и наблюдалось общее ухудшение состояния. Конечно, по частным случаям не стоит делать какие-либо выводы о закаливании. Чтобы этого избежать, важно и целесообразно проводить лекции в университетах, школах на тему важности закаливания организма. Так мы больше знакомим подростков с закаливанием и предотвращаем ошибки.

В итоге, стоит отметить, что сейчас в эпоху пандемии и большого испытания для нашего иммунитета, особенно важно просвещать подростков о том, какие есть способы для укрепления своего здоровья, о всех рисках и возможностях.

Рассказывать им о различных спортивных секциях, конкурсах, занимать их каким-либо делом, отвлекать от вечного сидения за компьютером или телефоном. Отлично также будет увести подростков куда-нибудь на природу, чтобы они смогли отдохнуть, а также улучшить свой иммунитет.

Литература

1. Ермакова Е. Г. Личная гигиена и закаливание Средства закаливания // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 3-1 (42). С. 104-108.
2. Галимов Ф. Х. Закаливание организма в физической культуре // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 5-4. С. 118-121.
3. Ботнарюк И. А. Закаливание или путь к здоровью // Образование. Наука. Производство : сборник IX Международного молодежного форума (г. Белгород, 01-10 октября 2017 г.). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2017. С. 3481-3484.
4. Акопова С. Ю., Бондаренко Д. С., Айвазова Е. С. Закаливание организма как важнейший компонент здорового образа жизни // Символ науки. 2016. № 4-2 (16). С. 69-72.
5. Максимова Е. Н., Дроздова К. О. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания // Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования : сборник статей VIII Международной научно-практической конференции. (г. Пенза, 23 декабря 2020 г.). Пенза : Наука и Просвещение, 2020. С. 240-242.

References

1. Ermakova E. G. Lichnaya gigiena i zakalivanie Sredstva zakalivaniya [Personal hygiene and hardening of the hardening agent]. *Mezhdunarodnyy zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk - International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2020, no. 3-1 (42), pp. 104-108.
2. Galimov F. Kh. Zakalivanie organizma v fizicheskoy kul'ture [Hardening of the body in physical culture]. *Sovremennye tendentsii razvitiya nauki i tekhnologiy - Modern trends in the development of science and technology*, 2016, no. 5-4, pp. 118-121.
3. Botnariuk I. A. [Hardening or the path to health]. *Obrazovanie. Nauka. Proizvodstvo. Sbornik IX Mezhdunarodnogo molodezhnogo foruma (g. Belgorod, 01-10 oktyabrya 2017 g.) [Education. The science. Production. Collection of the IX International Youth Forum. (Belgorod, October 01-10, 2017)]*. Belgorod, Belgorod State Technological University named after V. G. Shukhov Publ., 2017, pp. 3481-3484. (In Russia).
4. Akopova S. Yu., Bondarenko D. S., Aivazova E. S. Zakalivanie organizma kak vazh-neyshiy komponent zdorovogo obraza zhizni [Hardening of the body as an important component of a healthy lifestyle]. *Simvol nauki - Symbol of science*, 2016, no. 4-2 (16), pp. 69-72.
5. Maksimova E. N., Drozdova K. O. [Hardening of the body. Means, principles and methods of hardening]. *ovatsionnoe razvitie: potentsial nauki i sovremennogo obrazovaniya. Sbornik statey VIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Penza, 23 dekabrya 2020 g.) [Innovative development: the potential of science and modern education. Collection of articles of the VIII International Scientific and Practical Conference (Penza, December 23, 2020)]*. Penza, Science and Enlightenment Publ., 2020, pp. 240-242. (In Russia).

**РОЛЬ И МЕСТО СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ
В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ**

**THE ROLE AND PLACE OF SOCIAL NETWORKS AND MOBILE APPLICATIONS
IN THE FORMATION OF MOTIVATION FOR SPORTS**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubenkov Andrey Olegovich

Ph. D.

department of fire training and activities

internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Николаев Сергей Анатольевич

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Nikolaev Sergej Anatolyevich

senior lecturer

department of fire training and activities

internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье изложена информация о мотивационной составляющей жизни человека при возникновении желания вести здоровый образ жизни и заниматься спортом. Рассматривается специфичность мотиваторов к спортивному образу жизни, существующих сегодня, их особенности, функциональные возможности, методы и способы применения, позволяющие использовать их наиболее эффективно, а также направления их применения. Особое внимание уделено сети «Интернет» и телекоммуникационным технологиям, которые предоставляют множество ресурсов и источников, популяризирующих здоровый образ жизни и спорт не только среди молодежи, но и старшего поколения. Значительное внимание уделяется современным технологиям, которые упрощают тренировки, что делает тренировочный процесс более приятным. Также автором обозначены некоторые проблемы современных мотиваторов и предложены пути их решения.

Abstract. This article presents information about the motivational component of a person's

life when there is a desire to lead a healthy lifestyle and play sports. The specificity of motivators for a sports lifestyle that exist today, their features, functionality, methods and methods of application that allow them to be used most effectively, as well as the directions of their application are considered. Special attention is paid to the Internet and telecommunication technologies, which provide many resources and sources that popularize a healthy lifestyle and sports not only among young people, but also the older generation. Considerable attention is paid to modern technologies that simplify training, which makes the training process more enjoyable. The author also identifies some problems of modern motivators and suggests ways to solve them.

Ключевые слова: мотивация; мотиватор; спорт; здоровый образ жизни; современные технологии.

Keywords: motivation; motivator; sport; healthy lifestyle; modern technologies.

Здоровый образ жизни является основным фактором укрепления здоровья человека. Он оказывает положительное влияние не только на физическое состояние личности, но и на его душевное и социальное благополучие. Спорт и занятие физической культурой совершенствуют функциональные и двигательные возможности человеческого организма, а систематичное занятие таким родом деятельности приводит к сохранению молодости и долголетия.

Одним из главных критериев эффективности и результативности занятия спортом и физической культурой выступает мотивация человека. Без сознательного отношения невозможно саморазвитие и совершенствование личных результатов, поэтому в основе каждой программы, направленной на физическое развитие индивидуума, лежит принцип постоянной мотивации, который побуждает человека к действию. Благодаря качественно выстроенной мотивации человек способен достичь больших результатов в любом виде деятельности.

Для того, чтобы достичь желаемого результата в каком-либо деле человеку в первую очередь необходимо побудить себя к совершению действий в желаемом направлении, такого рода стремление называется мотивацией. В своих трудах А. Ю. Афонин определяет, что мотивация – это психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость [1]. Мотивация же к спорту – это заинтересованность личности в здоровом образе жизни и физической активности, направленной на достижение оптимального результата в физической подготовке, который каждый человек определяет для себя сам. Такого рода мотивация бывает кратковременной и долговременной. Их отличие заключается в продолжительности воздействия на личность. Кратковременная мотивация является своего рода толчком, который зарождает в человеке идею на изменение образа жизни и занятие спортом, но со временем такая мотивация может приводить к спаду заинтересованности в спорте. Долговременная мотивация в свою очередь позволяет выработать привычку к спорту и сохраняет желание им заниматься [2]. Применяя эти виды мотивации вместе, человек приходит к тому, что занятие спортом становится неотъемлемой частью его жизни.

На сегодняшний день интернет и телекоммуникационные технологии являются неотъемлемой частью жизни человека. Они оказывают влияние на все сферы общества и спорт не остался в стороне. Различного рода интернет-ресурсы и платформы являются отличным способом популяризации здорового образа жизни и спорта, что,

несомненно, оказывает воздействие на их пользователей и мотивирует на занятие физической культурой. Помимо этого, сегодня огромную популярность приобрели фитнес-приложения, в функции которых входит подсчет калорий, выстраивание правильного рациона и времени употребления пищи, предоставление видео-тренировок и создание плейлиста с музыкой, подходящего для любого вида спорта. Данные приложения находят свое применение как среди новичков, так и среди профессиональных спортсменов. Все эти инновации в какой-то степени оказывают положительное влияние на мотивацию человека заниматься спортом, так как упрощают путь к здоровому образу жизни. Из этого следует, что они являются мотиваторами, то есть факторами, способными дать личности удовольствие от выполняемой деятельности за счет удовлетворения потребности в повышении уровня здоровья и физического состояния.

К эффективным мотиваторам спорта и здорового образа жизни также можно отнести социальные сети, которые являются отличным способом пропаганды здорового образа жизни, так как они связаны почти с каждым человеком. На их просторах существует множество групп и страниц, освещающих тему спорта. Данные ресурсы в большинстве своем подразделяются по критерию их авторства. Так, например, авторами могут быть профессиональные спортсмены, которые публикуют свои программы тренировок как на возмездной, так и на безвозмездной основе или же люди, не обладающие профессиональными знаниями в данной сфере, но которым нравится вести здоровый образ жизни и делиться этим с другими. Группы в социальных сетях посвящаются как отдельным видам спорта, например, сообщество фанатов хоккея или футбола, так и спортивному образу жизни в целом. Огромным плюсом является то, что информация в таких ресурсах распространяется достаточно быстро, что происходит благодаря функции лайков и репостов. Также бесплатная регистрация и свободное ведение социальной сети обеспечивают общедоступность к необходимой информации, то есть спорту и здоровому образу жизни. Примерами наиболее популярных социальных сетей являются «ВКонтакте», «Одноклассники» и другие.

Кроме социальных сетей есть видеохостинги, обеспечивающие пользователям возможность хранения, показа и доставки видео, наиболее популярным из них сегодня является «YouTube». Страницы в данном сервисе именуются каналами, на которых пользователь может выкладывать видео на интересующую его тематику. Каналов, публикующих спортивную сферу огромное количество, из их разнообразия каждый найдет для себя наиболее ему подходящий по его интересам в спорте. Удобство таких сервисов заключается в наглядности и простоте поиска необходимого материала. Видео с физическими упражнениями и спортивными соревнованиями имеют огромную популярность, что показывает, насколько люди заинтересованы данной сферой. Существуют также и специальные ролики, целью которых является повышение мотивации не только в спорте, но в достижении любой цели, например, мотивация на учебный или рабочий процесс, мотивация на прочтение книг или мотивация на достижение успеха.

Также примером сервиса мотивирующим на занятие спортом является «TikTok». Эта социальная сеть появилась относительно недавно и за короткий промежуток времени набрала огромную популярность. Главной ее особенностью является то, что

в ней публикуются короткие видео, не отнимающие большого количества времени на просмотр. Страницы в данной социальной сети представляют собой своего рода сборник, опубликованных видео конкретным пользователем. Многие профессиональные спортсмены, зарегистрированные на платформе «TikTok» выкладывают видео со спортивных мероприятий, тренировок, при этом, достаточно подробно и за короткий промежуток времени рассказывают и показывают физические упражнения, их правильность выполнения и количество подходов оптимальных для какой-либо группы мышц. Также публикуются видео на тему здорового образа жизни, в которых рассматриваются вопросы правильного питания и вредности некоторых продуктов. В целях упрощения соблюдения правильного рациона питания выпускаются ролики с рецептами полезных блюд. Пользователи могут сохранять эти видео для того, чтобы воспользоваться ими в будущем. Просмотр таких видео также мотивирует на занятие спортом и здоровый образ жизни, а также популяризирует спортивную сферу среди молодежи.

Несмотря на огромное количество плюсов групп, видео, страниц, публикаций, посвященных спорту, существует один существенный минус. Он заключается в том, что не все люди, которые пропагандируют здоровый образ жизни в интернете, являются знатоками этой сферы. Поэтому нередки случаи, когда, прислушиваясь к таким «экспертам» человек наносит своему здоровью вред, приводящий лишь к ухудшению результатов и болезням. В целях избегания подобного контента необходимо проверять получаемую информацию в нескольких источниках и прислушиваться к квалифицированным спортсменам [3].

Приложения, посвященные спорту и здоровому образу жизни как уже было упомянуто ранее являются отличными мотиваторами и помощниками в улучшении здоровья и повышении уровня физического развития личности. Рассмотрим некоторые из них более подробно. Приложение «MapMyFitness» предназначено для отслеживания любой физической активности от обычной ходьбы при походе в магазин до тренировки в зале или дома. Оно фиксирует статистику пройденного расстояния и времени активности, что позволяет постепенно улучшать результаты. Приложение «MyFitnessPal» помогает считать калории и выстраивать рацион питания. Приложение устанавливает норму употребляемых калорий в день, сравнивая ее количеством калорий, которые человек сжигает в течении дня. Благодаря таким данным добиться установленной цели становится гораздо проще. Приложение «Fit Radio» предоставляет своим пользователям музыку для тренировок, а также видеотренировки. Плейлист может адаптироваться под любой ритм тренировки и вид выполняемых упражнений, то есть включит музыку, которая больше подходит к бегу или силовым тренировкам. Таким образом, вы сможете тренироваться с большей эффективностью, придерживаясь темпа, задаваемого «Fit Radio». «Nike Run Club» является одним из популярных приложений для бега. Оно предлагает своим пользователям достаточно удобный способ подсчета пройденного расстояния, затраченных калорий, а также темпа и скорости при беге. Приложение ведет статистику пробежек и фиксирует все результаты, сравнивая их с предыдущими. Благодаря системе достижений и вызовов спортсмен может ставить цели прямо в приложении и постепенно идти к ним. «Nike Run Club» также ежедневно может уведомлять вас о времени пробеж-

ки для того, чтобы достичь поставленной цели в срок. На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что фитнес-приложения оказывают достаточно большое содействие человеку при занятии спортом, а также являются отличными мотиваторами на повышении физической активности и ведение здорового образа жизни [4].

Современные технологии также являются отличными средствами повышения мотивации занятия спортом. Инновации обеспечивают более удобное и приятное течение тренировочного процесса, что позволяет получать удовольствие от очередной тренировки или пробежки. Примером подобных технологий являются умные часы, представляющие собой компактное устройство и не мешающие проведению тренировки, они фиксируют ее продолжительность, затраченные калории, а также пульс спортсмена во время физических нагрузок. Ведущими брендами производства таких часов являются «Apple», «Samsung», «Xiaomi». Более простым вспомогательным устройством при тренировке является фитнес-трекер, основной целью которого является отслеживание прогресса тренирующегося. Он предоставляет весь спектр необходимой информации о ходе тренировки, независимо от того, бег это или вело-тренировка, или даже ходьба. Помимо электронной техники на сегодняшний день к современным технологиям можно отнести и экипировку спортсмена. Удобная спортивная одежда также способна замотивировать на тренировку, так как, чем более удобна, например, обувь, тем больше желаний у тренирующегося скорее выйти на пробежку или пойти в тренажерный зал [5].

Подводя итог можно сделать вывод, что мотивация является одним из основных факторов достижения успеха в любом деле. Бесспорно, что ведение здорового и спортивного образа жизни во многом зависят от стимула и заинтересованности в этом процессе личности. В спортивной сфере мотивацию можно определить, как состояние личности, которое формируется в результате сопоставления собственных возможностей и способностей с предметом спортивной деятельности, служащее основой для постановки и осуществления цели, выраженной в достижении максимального результата в данный момент времени. Невозможно не согласиться с тем, что в современном мире с развитием научно-технического прогресса, спортивная сфера претерпела множественные положительные преобразования и спорт приобрел большую популярность, а благодаря таким инновациям как телекоммуникационные технологии, социальные сети по типу «ВКонтакте», видеохостинги «YouTube» или «TikTok», а также спортивным приложениям, заниматься им стало гораздо удобнее и безопаснее. Мотиваторы к спорту также видоизменились и не уступают ранее существующим источникам спортивной мотивации, а все также продвигают спорт в массы и привлекают новых людей к здоровому образу жизни и физической активности.

Литература

1. *Афонин А. Ю. Понятие и значение мотивации и мотивационного процесса // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2013. № 17. С. 105-112.*
2. *Демеева К. К., Лопаткин Д. С. Современные инструменты интернет-маркетинга высокотехнологичной продукции (на примере рынка смарт-часов) // Успехи в химии и химической технологии. 2018. № 4 (200). С. 87-89.*

3. Лобанова М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой [Электронный ресурс] // Исследования молодых ученых : материалы XXXI Междуна-родной научной конференции (г. Казань, 20-23 января 2022 г.). Казань : Молодой ученый. 2022. С. 61-65. URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (дата обращения 15.04.2022).

4. Миляева Е. А. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта // Студенческий научный форум - 2019 : материалы XI Международной студенческой научной конференции (г. Москва, 23 мая 2019 г.). Москва : Академия Естествознания, 2019. С. 31-33.

5. Слепченко А. Л., Краснов Р. К., Вольский В. В. Мотивация как компонент занятий физической культурой [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2019. № 19 (257). URL: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (дата обращения 15.04.2022).

References

1. Afonin A. Yu. Ponyatie i znachenie motivatsii i motivatsionnogo protsessa [The concept and meaning of motivation and the motivational process]. *Intellectual'nyy potentsial XXI veka: stupeni poznaniya - Intellectual potential of the XXI century: stages of cognition*, 2013, no. 17, pp. 105-112.

2. Demeeva K. K., Lopatkin D. S. Sovremennye instrumenty internet-marketinga vysokotekhnologichnoy produktsii (na primere rynka smart-chasov) [Modern tools for Internet marketing of high-tech products (on the example of the smartwatch market)]. *Uspekhi v khimii i khimicheskoy tekhnologii - Successes in chemistry and chemical technology*, 2018, no. 4 (200), pp. 87-89.

3. Lobanova M. A. [The relevance of using mobile applications for physical education]. *Issledovaniya molodykh uchenykh. Materialy XXXI Mezhduna-rodnoy nauchnoy konferentsii (g. Kazan', 20-23 yanvarya 2022 g.)* [Research of young scientists. Materials of the XXXI International Scientific Conference (Kazan, January 20-23, 2022)]. Kazan, Young Scientist Publ., 2022, pp. 61-65. Available at: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/416/16954/> (accessed 15.04.2022). (In Russia).

4. Milyaeva E. A. [The role of social networks in promoting a healthy lifestyle and sports]. *Studencheskiy nauchnyy forum – 2019. Materialy XI Mezhdunarodnoy studen-cheskoy nauchnoy konferentsii (g. Moskva, 23 maya 2019 g.)* [Student Scientific Forum – 2019. Materials of the XI International Student Scientific Conference (Moscow, May 23, 2019)]. Moscow, Academy of Natural Sciences Publ., 2019, pp. 31-33. (In Russia).

6. Slepchenko A. L., Krasnov R. K., Vol'skiy V. V. Motivatsiya kak komponent zanyatiy fizicheskoy kul'turoy [Motivation as a component of physical culture classes]. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no. 19 (257). Available at: <https://moluch.ru/archive/257/58864/> (accessed 15.04.2022).

УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19

EXERCISES AIMED AT RESTORING HEALTH AFTER A COVID-19 DISEASE

Гуняев Евгений Викторович

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г.Орел, Россия

Gunyaev Evgeny Viktorovich

senior lecturer

department of fire training and activities of internal Affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В последнее время коронавирусная инфекция уже стала неотъемлемой частью нашей жизни. Доказано, что COVID-19 негативно влияет на здоровье человека: он может поражать не только легкие, но и другие органы, а восстановиться после него сложнее, чем от других вирусных инфекций. Последствия перенесенного заболевания беспокоят некоторых людей не меньше, чем само заболевание. Слабость во всем теле из-за продолжительного отсутствия физической активности мешает вести привычный образ жизни, не дает заниматься любимыми делами и работой. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, более эффективной реабилитацией после перенесенного заболевания COVID-19 является выполнение физических упражнений. В статье автором разработаны упражнения, которые позволяют как можно быстрее восстановиться после перенесенного заболевания.

Abstract. Recently, coronavirus infection has already become an integral part of our lives. It has been proven that COVID-19 negatively affects human health: it can affect not only the lungs, but also other organs, and it is more difficult to recover from it than from other viral infections. The consequences of the disease worry some people no less than the disease itself. Weakness in the whole body due to prolonged lack of physical activity prevents you from leading a habitual lifestyle, does not allow you to do your favorite things and work. According to the recommendations of the World Health Organization, exercise is a more effective rehabilitation after a COVID-19 disease. In the article, the author has developed exercises that allow you to recover as quickly as possible after a disease.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция; реабилитация после перенесенного заболевания; оздоровительные упражнения; физические упражнения; силовые упражнения; восстановительные упражнения после COVID-19; комплекс упражнений; разработанный Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Keywords: coronavirus infection; rehabilitation after a disease; wellness exercises; physical exercises; strength exercises; recovery exercises after COVID-19; a set of exercises developed by World Health Organization (WHO).

COVID-19 или же коронавирусная инфекция – это опасное заболевание современности. Оно может протекать как в легкой форме, бессимптомно, человек может даже не знать, что болеет, так и в тяжелой форме. К основным наиболее распространенным симптомам заболевания легкой формы относят:

- 1) любое повышение температуры тела;
- 2) сухой кашель или кашель с небольшим количеством мокроты;
- 3) повышенная утомляемость.

К основным наиболее распространенным симптомам тяжелой и средней тяжести заболевания относят:

- 1) температура тела выше 38 градусов;
- 2) одышка, учащенное дыхание;
- 3) усиление кашля, появление мокроты;
- 4) потеря аппетита;
- 5) насыщение крови кислородом по данным пульсоксиметрии;
- 6) ощущение сдавливания и заложенности в грудной клетке [1].

Если заболевание протекает в легкой форме, то это не означает, что не будет никаких последствий. Именно поэтому, даже, если на первый взгляд человеку кажется, что все в порядке, то в любом случае рекомендуется пройти комплекс упражнения для восстановления после перенесенного заболевания.

Одной из основных проблем, переболевших коронавирусной инфекцией, является долгое восстановление, которое усугубляется слабостью всего организма. Продолжительность заболевания довольно длительна: чем дольше человек болеет, тем меньше он двигается. Отсутствие какой-либо привычной активности мешает эффективному ведению образа жизни, который человек поддерживал до заболевания коронавирусной инфекцией. Кроме того, в момент заболевания человек не может заниматься ни любимым делом, ни работой.

Лучшим решением в данном случае является выполнение комплекса физических упражнений, направленных на восстановление здоровья после перенесенного заболевания. Польза от оздоровительных физических упражнений заключается в получении следующих результатов:

- 1) восстановление физической силы и умственного потенциала;
- 2) увеличение мышечной силы;
- 3) избавление от одышки;
- 4) улучшение координации и повышения тонуса;
- 5) улучшение настроения и избавления от стресса;
- 6) повышение уровня уверенности в себе, в своих силах, энергии и позитива [6].

Занятия физическими упражнениями требуют также соблюдения определенных правил. Они общие для любой физической нагрузки:

- 1) использование комфортной спортивной формы – неудобная спортивная форма не позволяет в полном объеме заниматься физическим развитием;
- 2) соблюдение временных интервалов приема пищи – выполнение упражнений возможно только через час (или более) после приема пищи, этого времени достаточно для того, чтобы еда переварилась и человек не ощущал дискомфорт;
- 3) соблюдение водного баланса – нет необходимости испытывать жажду, важно

пить достаточное количество жидкости;

4) соблюдение температурных условий – эффективности выполнения упражнений можно достичь за счет комфортной температуры помещения;

5) выполнение всех элементов тренировки – нельзя пренебрегать разминкой перед основными упражнениями и также «заминкой» после тренировки [2].

Эти простые правила подготовки способствуют более комфортному выполнению упражнений. Если следовать данным правилам, то процесс тренировки будет происходить легко и непринужденно.

На основании вышеизложенного, считаем необходимым перейти непосредственно к рассмотрению самих физических упражнений, которые направлены на восстановление здоровья человека после перенесенной коронавирусной инфекции.

В первую очередь, необходимо провести разминочные упражнения. Она подготавливает тело к физической активности и нагрузкам, чтобы предотвратить травмы. Ее продолжительность, как правило, около 5 минут, в конце разминки тело должно быть уже разогрето, может появиться небольшая одышка и даже возможно возникновение пота. Рекомендуется выполнять упражнения стоя, если это слишком тяжело, то рекомендуется держаться за устойчивую поверхность для поддержки. Каждое упражнение из разминки лучше повторить 2-4 раза.

После того, как выполнена разминочная часть, можно перейти к выполнению основных упражнений.

1. Упражнение «Пожимание плечами». При ровном положении спины необходимо медленно поднимать плечи как можно выше (насколько это возможно, исходя из физической подготовленности) и далее опускать вниз.

2. Упражнение «Круговые движения плечами». Необходимо медленно осуществлять вращения руками сначала вперед, затем в обратную сторону. Руки расслаблено висят вдоль тела, если упражнение выполняется сидя, то лежат на коленях.

3. Упражнение «Наклоны туловища в стороны». Нужно встать ровно в полный рост, ноги должны находиться на ширине плеч, а руки опущены вдоль тела. Затем необходимо произвести наклоны из стороны в сторону, руки в этот момент расслабленно скользят вдоль тела вниз. Здесь важно отметить, что наклоны нужно делать небольшие, также исходя из физической подготовленности человека.

4. Упражнение «Постукивания по поверхности пола». Постукивание осуществляется поочередно пальцами ног и пятками. Сначала необходимо постучать пальцами ног, затем пяткой одной ноги по поверхности пола. Далее необходимо повторить то же действие другой ногой.

5. Упражнение «Круговые движения стопами». Сидя на стуле, нужно выполнять круговые движения стопой, сначала правой, а потом левой ноги.

После выполнения небольшой разминки, можно перейти непосредственно к самим физическим упражнениям. Оздоровительные физические упражнения рекомендуется делать в течение 20-25 минут 5 дней в неделю. Стоит отметить, что к оздоровительным упражнениям также можно отнести любую активность, в ходе которой глубина и частота дыхания повышаются в умеренной степени. Продолжительность оздоровительных упражнений необходимо увеличивать постепенно, не нужно сразу стараться выполнить все и сразу, нужно объективно оценивать способности своего

организма. Для возвращения к уровню активности, который до заболевания корона-вирусной инфекцией был привычным, может потребоваться довольно большое количество времени.

Первое оздоровительное упражнение – это ходьба на месте. На первое время рекомендуется поставить рядом с собой стул, чтобы в случае излишней усталости, отдохнуть. После того, как обычная ходьба на месте стала легко даваться необходимо усложнить упражнение поднятием колен поочередно. Также важно постепенно увеличивать высоту поднятия ног, чтобы по возможности колени поднимались до уровня таза. Данное упражнение отличная альтернатива прогулкам на открытом пространстве.

Второе оздоровительное упражнение – это зашагивания на ступеньку. Для этого упражнения рекомендуется использовать нижнюю ступеньку лестничного пролета. При необходимости, разумеется, нужно держаться за опору. Суть упражнения заключается в том, что человеку необходимо подниматься на ступеньку и спускаться с нее, меняя ногу, например, через каждые 10 шагов. После того, как станет легко, следует увеличить высоту подъема, например, увеличить высоту на ступеньку или даже больше. Кроме того, данное упражнение эффективнее выполнять с утяжелителем.

Третье оздоровительное упражнение – это бег трусцой или катание на велосипеде. Это упражнение следует выполнять только тогда, когда вы чувствуете, что обладаете силами его сделать, что это безопасно для вашего здоровья. Выбор данного упражнения целесообразен, если при ходьбе вы не достигаете той степени одышки, которая необходима. А также если вы могли бегать трусцой или на велосипеде до того, как заболели COVID-19, то вы также можете начать его выполнение.

Разумеется, помимо кардио-упражнений для восстановления после заболевания коронавирусной инфекцией, также применяются и силовые физические упражнения. Они позволяют восстановить силу мышц. Силовые упражнения рекомендуется выполнять 3 раза в неделю.

Отметим, что при выполнении силовых упражнений важна техника дыхания. Необходимо делать вдох, когда готовитесь выполнить самую трудную часть упражнения и делать выдох, когда прилагаете усилия.

1. Упражнения, направленные на укрепление рук.

«Отталкивание от стены». Необходимо встать на небольшое расстояние от стены, положить вытянутые руки на стену пальцами вверх на уровне плеч. Сохраняя прямое положение туловища, необходимо согнуть локти и опуститься к стене, затем медленно оттолкнуться от нее, возвращаясь в исходное положение. Чем дальше человек находится от стены, тем сложнее упражнение.

«Поднятие рук в стороны». В обе руки нужно взять отягощение, например, гантели. Руки опущены вдоль тела, ладони обращены внутрь. Затем необходимо поднимать обе руки в стороны до удобной для высоты, затем медленно опускать вниз. Данное упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. Использование гантелей или увеличение высоты в данном упражнении способствуют его усложнению.

2. Упражнения, направленные на укрепление ног.

«Подъемы со стула». Сидя на стуле, необходимо расставить ноги на ширину бедер, далее вытянуть руки вдоль тела. Затем нужно медленно встать, удерживая

положение на счет 3, далее нужно сесть обратно на стул. Ноги все время находятся на полу в момент выполнения упражнения. Если упражнение не получается выполнить, то можно на что-нибудь опереться или сесть на стул повыше.

«Выпрямление коленных суставов». Нужно сесть в кресло, поставив ноги вместе. Далее необходимо выпрямить одну ногу в коленном суставе и удерживать ногу в прямом положении в течение 1-2 секунд, затем медленно опустить ее. Повторить упражнение нужно и со второй ногой.

«На кончиках пальцев ног». В положении стоя необходимо положить руки на устойчивую поверхность для поддержания равновесия, но не опираться на них. Далее нужно медленно подняться на носки и медленно вернуться в исходное положение [3].

Мы представили наиболее эффективные упражнения, которые способствуют восстановлению после перенесенного заболевания COVID-19. Данные упражнения подходят для каждого человека, независимо от его физической подготовки.

После выполнения упражнений необходимо сделать «заминку», как мы говорили выше. Здесь должны быть упражнения, направленные на охлаждение организма. Период охлаждения после физической активности должен длиться около 5 минут. По окончании «заминки» дыхание должно нормализоваться. На этом этапе можно повторить разминочные упражнения или медленно походить. Кроме того, эффективным в конце тренировки является растяжка мышц [4].

COVID-19 – это заболевание, которое чаще всего пагубно воздействует на здоровье человека, даже если болезнь протекает бессимптомно. Восстановление после данного заболевания может занять много времени, именно поэтому Всемирной организацией здравоохранения был создан комплекс упражнений, способствующих наиболее эффективному и быстрому восстановлению. После заболевания всегда тяжело начать заниматься физической активностью, однако, это стоит сделать, прежде всего, для себя и своего здоровья.

В данной статье мы отразили пользу физических упражнений для людей, перенесших заболевание COVID-19. Каждый человек должен четко понимать, что именно от его осознанного отношения к своему здоровью зависит весь процесс его жизнедеятельности. Важно также соблюдать конкретные правила прежде, чем переходить к выполнению упражнений. Комплексное выполнение всех представленных нами упражнений способствует быстрому и безболезненному восстановлению организма человека.

Литература

1. Бубнова М. Г. Реабилитация после новой коронавирусной инфекции: принципы и подходы // *Кардиосоматика*. 2020. № 11. С. 6-14.
2. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // *Наука-2020*. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (дата обращения 25.05.2022).
3. Демченко Е. А. Практические рекомендации по физической реабилитации больных с тяжелым течением COVID-19 в отделениях реанимации и интенсивной терапии // *Практические рекомендации*. 2020. № 3. С. 328-334.

4. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. №7 (52). С. 120-125. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (дата обращения 25.05.2022).

5. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 25.05.2022).

References

1. Bubnova M. G. *Reabilitatsiya posle novoy koronavirusnoy infektsii: printsipy i podkhody* [Rehabilitation after a new coronavirus infection: principles and approaches]. *Kardiosomatika – Cardiosomatics*, 2020, no. 11, pp. 6-14.

2. Gubnikov A. O. *O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom* [On some features of the main forms of independent sports]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (accessed 25.05.2022).

3. Demchenko E. A. *Prakticheskie rekomendatsii po fizicheskoy reabilitatsii bol'-nykh s tyazhelym techeniem COVID-19 v otdeleniyakh reanimatsii i intensivnoy terapii* [Practical recommendations for the physical rehabilitation of patients with severe COVID-19 in intensive care and intensive care units]. *Prakticheskie rekomendatsii - Practical recommendations*, 2020, no. 3, pp. 328-334. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (accessed 25.05.2022).

4. Nikolaev S. A. *Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossii v sovremennykh usloviyakh* [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (accessed 25.05.2022).

5. Khrykov I. S. *Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka* [The role and place of sport in human life and health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed 25.05.2022).

**ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАК СПОСОБ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА У НОВЫХ ПОКОЛЕНИЙ****INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE
AS A WAY TO POPULARIZE SPORTS AMONG NEW GENERATIONS****Зотова Виктория Алексеевна**

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Волгоград, Россия

Zotova Victoria Alecseevna

student

Volgograd state social-pedagogical university

Volgograd, Russia

Хомутова Елена Васильевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Khomutova Elena Vasilievna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state social-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос популяризации спорта среди молодежи по средствам новых технологий, ставших неотъемлемой частью жизни современного человека. Данный факт означает, что необходимость более серьезного внедрения идеи саморазвития в сфере физического воспитания через инновационные технологии как никогда актуальна. Общество способно повлиять на мировоззрение молодежи и привлечь внимание к вопросу о распространении сидячего образа жизни, установленного реалиями современного мира, обусловленного не только компьютеризацией, но и пандемией. Множество экспертов указывали на необходимость внедрения физической культуры в деятельности человека как на потребность, обусловленную большим количеством рисков, связанных с последствиями для здоровья новых поколений в ближайшем будущем. Перспектива создания доступного и технически-инновационного оборудования ясна как никогда и нуждается в особом внимании.

Abstract. This article discusses the issue of popularization of sports among young people by means of new technologies that have become an integral part of the life of a modern person. This fact means that the need for a more serious introduction of the idea of self-development in the field of physical education through innovative technologies is more urgent than ever. Society is able to influence the worldview of young people and draw attention to the issue of the spread of a sedentary lifestyle established by the realities of the modern world, caused not only by computerization, but also by the pandemic. Many experts pointed to the need to introduce physical culture in human activity as a need due to the large number of risks associated with the

health consequences of new generations in the near future. The prospect of creating affordable and technically innovative equipment is clearer than ever and needs special attention.

Ключевые слова: инновационные технологии; гаджеты; популяризация; современное поколение; спорт; здоровье.

Keywords: innovative technologies; gadgets; popularization; modern generation; sports; health.

В современном мире проблема сидячего образа жизни крайне распространена. Реалии нашего времени обусловлены ускорением процесса технического развития, всеобщей компьютеризацией всех сфер деятельности человека, что обозначает ключевую роль новых технологий в формировании образа жизни нового поколения. Однако постоянное нахождение за компьютером в период учебы и работы приводит к большому количеству трудностей со здоровьем. Например, увеличение количества людей, страдающих нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА), создает по-настоящему глобальную проблему, итогом которой в наше время стала гиподинамия, как совокупность нарушений функций организма, связанных с ограничениями двигательной активности.

Таким образом для гармоничной жизнедеятельности человека в современном мире просто необходимо внедрение инновационных технологий в различные сферы. И, при учете всех факторов, в данной ситуации особую роль именно сфере физического развития человека, в частности – в физической культуре, как предмете, изучаемом не только в высших учебных учреждениях, но и в школах, что послужит не только причиной улучшения здоровья человека, но и формированию совершенно нового мировоззрения современного поколения.

Актуальность вопроса.

Уже многие в своих работах упоминали о необходимости привлечения внимания новых поколений к спортивному образу жизни. На это нацелено огромное количество программ развития общественного здоровья и часто упоминается в научных исследованиях. И главной проблемой остается фактор мотивации. Молодое поколение, в частности, ученики и студенты, зачастую, пренебрегают развитием своих физических способностей, в угоду проведения свободного времени вне необходимости дополнительных физических нагрузок на организм и без должной мотивации риски проблем со здоровьем, вызванные отсутствием тех самых нагрузок увеличиваются.

Сизова Наталья Владимировна в своей статье «Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом» классификацию побуждающих мотивов, необходимую для упоминания, чтобы понимать, что же конкретно служит причинами отказа от физических упражнений:

- личность преподаватель и его отношение к студентам;
- личность преподавателя и его отношение к работе;
- предмет физического воспитания и место, занимаемое в учебно-воспитательном процессе вуза;
- наличие и состояние материально-технической базы;
- наличие элективных дисциплин по различным видам спорта, соответствующих интересам и потребностям студентов;

– успешность выступления сборных команд по видам спорта на межвузовских, городских и международных соревнованиях [1].

По результатам опросов, подводящих итоги 2021-го года, среди Россиян, спортом занимается около 68,5 %. Это на 6 % больше, чем в 2020 г. Доля увлеченных спортом людей, чей возраст составляет 18-24 лет, составляет 71 %. Однако устойчивость мотивов части опрошенных подлежит сомнению, так как положительные мотивы, которые могли бы помочь молодежи встать на путь правильного образа жизни, часто находятся в неустойчивом состоянии. Так как, например, представителям студенчества достаточно лишь получение базового результата, достаточного для хорошей оценки или зачета по предмету, потому необходимость в самосовершенствовании и достижении больших результатов у данного возрастного сегмента общества отсутствует, как ориентир на формирование жизненных принципов.

Факторы, способные повлиять на популяризацию спорта.

Исследование среди студентов Орловского государственного университета (ОГУ) имени И. С. Тургенева, объем выборки которого составил 90 человек, в числе которых 76,7 % девушек и 23,3 % юношей в возрасте 18-20 лет (81,4 %) и 21-23 года (17,4 %). Среди респондентов первокурсники составляли 69,8%, второкурсники – 29,1 % показало, что 26 % студенческой молодежи имеют разного рода ограничения на занятиях по физической культуре, 5 % полностью освобождены от физической нагрузки. Хронические заболевания имеют 13 % респондентов, из них по специальной программе физического развития занимаются 5 % студентов [2]. Данные результаты показывают, что нынешняя образовательная программа, как способ воздействия на новое поколение, несовершенна и требует доработки в соответствии с потребностями студентов как личностей, что позволит укрепить уже существующую мотивацию и создать желание у других начать процесс самосовершенствования и развития физических способностей. Именно это – один из основополагающих факторов, способных повлиять на популяризацию спортивного образа жизни.

Из анализа, проведенного Пономаревым И. Е. и Бутенко Т. В. [3], можно сделать вывод, что влияние фактора осведомленности и социальной активности и взаимодействия с программами общественного развития физической культуры, также влияют на популяризацию спорта, как части жизнедеятельности. Решением вопроса о правильном и четком информировании, может стать формирование образа преподавателя, как специалиста, более осведомленного о структуре здорового образа жизни и всех его аспектов.

Многие также обращают внимание на фактор доступности не только чисто физических нагрузок в свободное время, но и использование специального инвентаря, доступного в спортивных залах. Таким образом, организация спортивных залов в общежитиях, тренажеров на улице и просто доступность спортивного инвентаря также влияет на заинтересованность нового поколения.

Последним, но не менее важным фактором, является обстоятельство отсутствия времени на занятие спортом. И тут надо понимать, что большая часть людей руководствуется именно данным аргументом в выборе своих приоритетов, для формирования принципов образа жизни. Многие не задумываются о том, что смена вида деятельности необходима организму для здорового функционирования. И здесь

стоит упомянуть статью «Использование физкультурминутки (микропаузы) в режиме учебного труда студентов» Лопатиной О. А., в которой говорится о пагубном влиянии пассивного образа жизни современного человека [4]. Именно благодаря формированию такой привычки в процессе длительной однотипной деятельности, вызывающей измотанность, можно в дальнейшем добиться мотивации к здоровому образу жизни.

Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта.

В настоящее время, когда технологии стали явлением повсеместным и их связь с любой сферой жизнедеятельности человека как никогда необходима и стала объективной потребностью, разработка современных тренажеров была лишь вопросом времени. В данный момент новые тренажеры, способные помочь человеку развить любые группы мышц – обыденность. Достаточно прийти в тренажерный зал, где для любой задачи, поставленной человеком, найдется специальный тренажер. Однако, как уже говорилось, современное поколение зачастую не способно позволить себе выделить время для поездки в спортзал или найти достаточно средств для его посещения. Именно это привело к увеличению популярности Интернет-источников, способных предоставить информацию об упражнениях в самые короткие сроки. Уже существует огромное количество сайтов и приложений, повествующих о том, как правильно питаться и заниматься спортом, какие упражнения делать и в каком формате. Однако достоверность данных источников всегда стоит под вопросом, до тех пор, пока специалисты лично не проверят, способны ли данные программы принести человеку пользу, улучшить физическую способность и состояние здоровья или же они пойдут во вред.

Поэтому сейчас, мы приведем краткий, но достаточно четкий список популярных современных «помощников», способных облегчить путь к здоровому образу жизни.

Как уже говорилось, существуют специальные приложения, в которые закачены уже сформированные комплексы упражнений для всех групп мышц, развитие которых человеку необходимо. У них огромное количество преимуществ: они бесплатны, позволяют заниматься дома, в удобное человеку время, не нужно тратить на личного инструктора, можно легко изменить план занятий, а также заменить те упражнения, что человеку не нравятся или даются слишком трудно. Однако, многие забывают о необходимости контроля состояния здоровья в период подобных занятий. В таких вопросах всегда необходимо учитывать рекомендации и противопоказания врачей, особенно перед использованием такого рода приложений. В дополнение к этому, именно советы инструктора чаще всего помогают человеку не только не навредить себе, но и быстро улучшить свое физическое состояние и самочувствие. Так что, при использовании данных приложений, надо быть крайне аккуратными, контролировать нагрузку и четко регулировать каждое упражнение.

Другим примером являются ныне популярные в использовании фитнес-браслеты. Они подсчитывают калории, пройденное расстояние, считывают пульс и так далее. Они популярны из-за удобства носки, не занимают много места, постоянно обновляют данные о состоянии организма. Они не так дороги, но имеют небольшой срок службы, однако очень эффективны для контроля состояния челове-

ческого организма не только при физических нагрузках, но и в повседневности, что является огромным плюсом для людей, страдающих от разного рода заболеваний.

Другой девайс – кардиодатчик. Он контролирует сердечный ритм, а точнее – считывает работу сердца. Для многих тренировок существует необходимость держать пульс в определенной зоне, для контроля состояния сердца в период упражнений. Данное устройство будет полезно не только профессионалам, но и новичкам, поможет сделать тренировки более эффективными.

Тренировочная маска – спортивный гаджет, который ограничивает поступление кислорода во время тренировки. Она помогает в увеличении уровня выносливости, а также усовершенствования мышц дыхательной системы и, помимо этого, позволяет научиться правильно дышать при физических нагрузках.

Умные весы-анализатор дополняют список доступных человеку гаджетов, помогающих не только без особых трудностей оценить состояние организма, но и способных помочь в улучшении физического состояния. Они проводят биоимпедансный анализ, определяя до 12 параметров тела. В их числе соотношение жировой, костной и мышечной ткани, а также количество воды.

Таким образом, к настоящему времени, существует огромное количество девайсов, которые способны помочь людям следить за своим физическим развитием и помогать в улучшении физ. формы. Что-то из этого более доступно, что-то менее, но главным фактором остается возможность использовать все это в домашних условиях, при этом, возраст и пол не важен, ведь функционал достаточно прост.

Поэтому, чтобы обратить внимание молодежи на необходимость развития своих физических способностей, можно подключить не только специалистов, в виде преподавателей, но и современные технологии, такие как простые приложения, в которых, например, тем же студентам, можно дать четкий план занятия, разработанный специально для отдельных групп лиц, с определенными ограничениями или рекомендациями.

Литература

1. Сизова Н. В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом [Электронный ресурс] // *Концепт*. 2019. № 4. С. 116-123. URL: <http://e-koncept.ru/2019/192016.htm> (дата обращения: 05.05.2022)
2. Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой [Электронный ресурс] // *Автономия личности*. 2020. № 3 (23). С. 44-53. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43663161> (дата обращения 25.04.2022).
3. Пономарев И. Е., Бутенко Т. В. Механизмы популяризации физической культуры и спорта в сознании российской молодежи // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2020. № 1. С. 35-38.
4. Лопатина О. А. Использование физкультурминуток (микропауз) в режиме учебного труда студентов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2019. № 1 (12). С. 98-112.

References

1. Sizova N. V. Motivatsionnaya gotovnost' studentov k zanyatiyam fizkul'turoy i sportom [Motivational readiness of students for physical education and sports]. *Kontsept – Concept*, 2019,

no. 4, pp. 116-123. Available at: <http://e-koncept.ru/2019/192016.htm> (accessed: 05.05.2022).

2. Cherkasov A. Yu., Merzlikin D. M. Motivatsiya studentcheskoy molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy [Motivation of student youth to engage in physical culture]. *Avtonomiya lichnosti -Autonomy of personality*, 2020, no. 3 (23), pp. 44-53. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=43663161> (accessed 25.04.2022).

3. Ponomarev I. E., Butenko T. V. Mekhanizmy populyarizatsii fizicheskoy kul'tury i sporta v soznanii rossiyskoy molodezhi [Mechanisms of popularization of physical culture and sports in the minds of Russian youth]. *Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki - Humanities, socio-economic and social sciences*, 2020, no. 1, pp. 35-38.

4. Lopatina O. A. Ispol'zovanie fizkul'tminutok (mikropauz) v rezhime uchebnogo truda studentov [The use of physical education (micropause) in the mode of educational work of students]. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - Human health, theory and methodology of physical culture and sports*, 2019, no. 1 (12), pp. 98-112.

**СЛУЖЕБНОЕ ДВОЕБОРЬЕ И ЕГО ПЕРСПЕКТИВА
В СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

**SERVICE DUATHLON AND ITS PERSPECTIVE
IN THE SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES**

Дурнев Алексей Иванович

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Durnev Alexey Ivanovich

lecturer

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

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

Orel, Russia

Аннотация. Как динамичная форма проведения повлияет на мастерство исполнения в отдельных дисциплинах – ответить пока сложно. Еще сложнее спрогнозировать и предугадать, как нужно моделировать всю систему спортивной подготовки, учитывая, что физическая и психологическая нагрузка на организм спортсмена в момент соревнований увеличивается, как правило, в разы. При этом абсолютно понятно, что именно специалисты тех стран, которые динамично смогут переструктурировать модель подготовки двоеборцев в соответствии с новыми, современными условиями соревновательной деятельности, в кратчайшие сроки смогут выйти на лидирующие позиции. В связи с этим вопрос научного обоснования и разработки системы спортивной подготовки в современном двоеборье с учетом физической подготовки будущих сотрудников ОВД является наиболее актуальным.

Abstract. It is still difficult to answer how the dynamic form of conducting will affect the mastery of performance in individual disciplines. It is even more difficult to predict and predict how to model the entire system of sports training, given that the physical and psychological load on the athlete's body at the time of the competition increases, as a rule, at times. At the same time, it is absolutely clear that it is the specialists of those countries who will be able to dynamically restructure the model of training of wrestlers in accordance with the new, modern conditions of competitive activity that will be able to take the leading positions in the shortest possible time. In this regard, the issue of scientific substantiation and development of a system of sports training in modern biathlon, taking into account the physical fitness of future police officers, is the most relevant.

Ключевые слова: физическая подготовка; служебно-прикладная деятельность; учебно-тренировочных занятий; двигательные навыки; скорость реакции.

Keywords: police officer; duathlon; physical training; training load.

Одним из приоритетных направлений нашего государства является обеспечение полной безопасности как граждан, так и всей страны в целом. Способом достижения данной цели является развитие физической культуры и спорта. Спорт – составная часть жизни каждого человека. Постоянное занятие физическими упражнениями укрепляет не только здоровье и развивает волевые качества, но и помогает в решении профессиональных задач. Прежде всего, это связано с лицами, осуществляющими правоохранительную деятельность.

Профессиональная работоспособность – комплекс соответствующих профессиональных возможностей индивида, обладающего особыми знаниями, профессиональными умениями, профессиональными навыками, физическими, психическими и физиологическими качествами, необходимыми для выполнения поставленных служебных задач в профессиональной деятельности. Наиболее эффективный рост профессиональной работоспособности у будущих сотрудников органов внутренних дел (ОВД) наблюдается в результате проведения служебных мероприятий, профессиональной занятостью, например, научно-исследовательской деятельностью направленной на анализ морально-психологического обеспечения формирования и развития необходимой профессиональной обученности и специальной компетентности курсантов и слушателей образовательных организаций Министерства внутренних дел (МВД) с применением общих и специальных средств служебно-прикладной физической подготовки [1, с. 70].

Рассматривая умственную деятельность, которая тоже характеризуется не только умственной тренировкой (тренировкой мозга), но еще и физической способностью обеспечения высокой профессиональной эмоциональной устойчивости физической составляющей профессиональной компетентности слушателей, курсантов вуза МВД. Поэтому необходимо обратить особое внимание на такие профессиональные компетентности курсантов и слушателей образовательных организаций силовых структур Российской Федерации и профессиональные качества будущего полицейского органов внутренних дел МВД России, как внимание, оперативное мышление, стойкость, эмоциональная устойчивость [2, с. 44].

К числу наиболее значимых процессов, определяющих сущность повышения эффективности интеллектуальной деятельности с применением средств служебно-прикладной физической культуры, относятся следующие:

- процесс анализа специальных целей управления процессом повышения эффективности интеллектуальной деятельности с применением средств служебно-прикладной физической культуры;
- процесс адаптивного управления сбором информации всех целей управления процессом повышения эффективности интеллектуальной деятельности с применением средств служебно-прикладной физической культуры в интересах решения и коррекции процесса повышения тренировочного процесса, влияющего на эффективность интеллектуальной деятельности с применением специальных средств служебно-прикладной физической культуры и постановки задач в условиях меняющейся функциональной системы специалиста органов внутренних дел (ОВД);
- процесс анализа и оценивания полученной информации в контексте целей поступления, выявления сущности наблюдаемых изменений функциональной систе-

мы специалиста под влиянием целенаправленного применения специальных средств служебно-прикладной физической культуры;

– процесс построения модели меняющейся функциональной системы специалиста ОВД под влиянием целенаправленного применения специальных средств служебно-прикладной физической культуры, как объекта исследований и среды его функционирования под воздействием природных факторов, проверка адекватности модели и ее своевременная и оперативная коррекция в условиях меняющейся функциональной системы организма специалиста ОВД;

– процесс синтеза новых условий меняющейся функциональной системы специалиста знания (интерпретация результатов, прогнозирование и тому подобное), необходимого решения задач управления тренировкой условиях меняющейся функциональной системы специалиста ОВД;

– процесс доведения результатов до субъекта управления [3, с. 87].

Особое место в физической подготовке сотрудников занимают служебно-прикладные виды спорта, способствующие совершенствованию уже имеющихся навыков и качеств. В МВД России в настоящее время разрешается присвоение и выполнение спортивных разрядов и званий, для этого есть возможность участия в соревнованиях различного уровня: от республиканских до всероссийских, и даже международных (чемпионат мира и Европы среди полицейских). В 2015 году данный вид спорта стал наиболее усердно развиваться и его даже включили в Единую всероссийскую спортивную классификацию. Наиболее универсальным видом является зимнее служебное двоеборье. В него входят лыжные гонки, которые повышают устойчивость организма, закаливание, поднимают на новый уровень работы дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также стрельба из пистолета Макарова (далее – ПМ), в связи с этим сотрудникам просто необходимы специальные умения и навыки.

Современный подход к воспитанию выносливости – совершенствование аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения [4, с. 238].

Во время подготовки служебного двоеборья курсанты улучшают и свои физические возможности, например, быстроту, ловкость, прыгучесть, гибкость, выносливость, учатся легче преодолевать естественные и искусственные препятствия, привыкают к регулярным тренировкам, развивают навык коллективных действий, учатся поддерживать дисциплину, порядок, вырабатывают способность разрешать внутренние конфликты. Также служебное двоеборье воспитывает в обучающихся правильный психологический настрой, позволяющий контролировать эмоции, не терять самообладание при попадании в незнакомое место, при необходимости действовать в неблагоприятных метеорологических условиях и тому подобное. Данный вид спорта воспитывает выдержку, инициативность.

Служебное двоеборье стимулирует развитие и совершенствование зрительной памяти, восприятия зрительного пространства, внимательности, оперативного мышления, логического мышления, у обучающихся развивается способность объемно представлять объекты, указанные на плоской карте. Данные качества важны при подготовке сотрудников правоохранительных органов для выполнения оперативно-служебных задач.

Современное двоеборье является одним из самых неоднозначных в отношении

организации и построения спортивной подготовки. Чтобы эффективно управлять всей комплексной системой подготовки, необходимо учитывать влияние на организм курсантов различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, их положительное взаимовлияние, индивидуальные возможности организма, в соответствии с чем рационально дозировать нагрузки в различных периодах подготовки, правильно сочетая их с отдыхом и восстановлением[5, с. 124].

В служебное двоеборье входит лишь одно стрелковое упражнение № 1 (исходное положение – 45 метров, боевой ПМ). Дистанция для стрельбы – 25 метров, время на изготовку не более 1 минуты. Всего 2 серии, по 20 секунд каждая. Положение для стрельбы стоя (с одной или двух рук). Выполнив данное упражнение № 1, попадания, заработанные участниками, записываются в баллы из таблицы, которая, в свою очередь, утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации. Стрелковое упражнение — это еще не все, помимо этого, нужно преодолеть дистанции на лыжах, для женщин – 5 км, а для мужчин – 15 км свободным стилем. Исходя из выполненного результата начисляются очки.

На основе проведенных соревнований, а также таблицы полученных очков и перевода баллов, утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 607 «Об утверждении правил служебно-прикладного вида спорта «служебное двоеборье», нужно сказать, что хорошая стрелковая подготовка помогает спортсменам удержаться на лидирующих позициях. То есть нужно констатировать, что за успешное выполнение стрелкового упражнения № 1 спортсменам начисляются больше очков, чем в лыжной гонке. Это свидетельствует об их более высоком уровне стрелковой подготовленности. С момента становления данного служебно-прикладного спорта необходимо отметить, что имеет место тенденция к росту, как и количеству проводимых соревнований, так и самому составу участников. Например, на чемпионатах по лыжным гонкам и зимнему служебному двоеборью в сезонах 2018-2019, 2019-2020 года принимает участие мастер спорта международного класса, олимпийский чемпион Максим Вылегжанин, что говорит о высоком уровне проводимых соревнований и конкуренции спортсменов. В настоящее время чемпионат по зимнему служебному двоеборью входит в общий зачет Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

При занятиях служебным двоеборьем очень важно соблюдать определенную последовательность, она следующая:

- потягивающие упражнения для мышц всего тела;
- разминка верхнего плечевого пояса – мышц шеи, плеч, рук и туловища;
- упражнения для мышц всего туловища;
- разминка мышц и суставов нижних частей тела;
- комплексные упражнения для разминки мышц всего тела;
- упражнения на растягивание, расслабление, упражнения в дыхании.

Таким образом, служебно-прикладные виды спорта являются интенсивно развивающимся направлением в профессиональной физической подготовки сотрудников в Министерстве внутренних дел Российской Федерации. Проведение соревнований различного уровня, обязательное выполнение и проведение учебно-тренировочных сборов и тренировочных занятий в группах спортивного совершенствования, уделяя

внимание больше образовательным организациям МВД России, в конце концов поспособствуют росту спортивного мастерства, формированию и совершенствованию у сотрудников силовых способностей и навыков эффективного и правомерного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в реальных ситуациях профессиональной, служебной деятельности.

Литература

1. Губенков А. О. *Использование современных систем мониторинга в процессе проведения спортивных соревнований // 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. 68-71.*

2. Алтунин А. Ю. *Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (дата обращения 28.04.2022).*

3. Иноземцев С. В. *Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.*

4. Савчук Н. А. *Самодисциплина стрелка - спортсмена как фактор развития волевых качеств // Проблемы профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийского круглого стола. (г. Орел, 30 марта 2018 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 237-240.*

5. Николаев С. А. *Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (дата обращения 28.04.2022).*

References

1. 1. Gubenkov A. O. [The use of modern monitoring systems in the process of conducting sports competitions]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian round table. (Orel, June 24, 2021)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 68-71. (In Russia).*

2. Altunin A. Yu. *Fizicheskaya podgotovka strelka-sportsmena v ramkakh prakticheskoy strel'by [Physical training of a shooter-athlete in the framework of practical shooting]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 42-48. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (accessed 28.04.2022).*

3. Inozemtsev S. V. *Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Improving the physical training of law enforcement officers : a collection of articles of the All-Russian Round Table (Orel, June 24, 2021). Orel : Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov, 2021. pp. 85-88.*

4. Savchuk N. A. *[Self-discipline of a shooter - athlete as a factor in the development of volitional qualities]. Sover-shenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Problems of professional training of law enforcement officers. Collection of materials of the All-Russian round table (Orel, March 30, 2018)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 237-240. (In Russia).*

5. Nikolaev S. A. *Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Ros-sii v sovremennykh usloviyakh [General trends in the development of physical culture and sports of Russia in modern conditions]. Nauka-2020 – Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (accessed 28.04.2022).*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК КАК ДОПОЛНЕНИЕ К БАЗОВОМУ РАЦИОНУ СПОРТСМЕНА

EFFECTIVENESS OF BIOLOGICALLY ACTIVE SUPPLEMENTS AS A SUPPLEMENT TO THE BASIC DIET OF A ATHLETES

Сиделева Евгения Александровна

студент

институт биологии, экологии и природных ресурсов

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Sidelyova Evgeniya

student

institute of biology, ecology and natural resources

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Научный руководитель:

Ореховская Евгения Владимировна

старший преподаватель

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Scientific supervisor:

Orekhovskaya Evgeniya Vladimirovna

senior lecturer

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной статье представлена информация о биологически активных добавках (БАД) в спортивном питании, предназначенных для непосредственного приема с пищей или введение в состав пищевых продуктов, с целью обогащения рациона человека. О необходимости обеспечения физиологически оптимального функционирования человеческого индивидуума. О влиянии БАД на организм спортсмена, их разновидностях, их действие и в каких случаях применяются. Как важно индивидуально подбирать добавки для каждого спортсмена, чтобы не навредить здоровью и предотвратить риск развития разнообразных патологий органов и систем организма и не нарушить правила Национальной антидопинговой организации. О важности витаминов и их полезных физиологических свойствах, функциях и для организма спортсмена, основанных на фармакологических знаниях.

Abstract. This article provides information about biologically active additives in sports nutrition intended for direct intake with food or introduction into the composition of food products, in order to enrich the human diet. On the need to ensure the physiologically optimal functioning of the human individual. About the effect of dietary supplements on the athlete's body, their varieties, their actions and in which cases it is used. How important it is to individually select supplements for each athlete in order not to harm health and prevent the risk of developing various pathologies of organs and body systems and not to violate the rules of the National Anti-Doping Organization. About the importance of vitamins and their beneficial physiological

properties, functions and for the athlete's body based on pharmacological knowledge.

Ключевые слова: биодобавки; питание; спорт; препараты; здоровье; витамины.

Keywords: bio additives, nutrition; sports; product; health; vitamins.

Спортивное питание и пищевые добавки широко распространены как в обществе, так и в спорте, включая массовые и престижные виды спорта. Появление и распространение биологически активных добавок (БАД) в спортивной практике обусловлено рядом специфических обстоятельств.

Главное, что с помощью привычной пищи, даже имеющей высокую биологическую ценность, невозможно компенсировать значительные суточные затраты энергии у спортсменов и, связанное с этим, потребление пластических веществ. Пищевые добавки могут обеспечить спортсмена дополнительной энергией и необходимыми питательными веществами. Те же добавки могут нанести ему вред, особенно в тех случаях, когда они вызывают нарушение антидопинговых правил, когда страдают не только здоровье спортсмена, эффективность тренировок, но и его репутация.

Всемирное антидопинговое агентство уделяет особое внимание использованию спортсменами пищевых добавок, поскольку во многих странах правительства не регулируют их производство должным образом. Это означает, что ингредиенты, включенные в препарат, могут не совпадать с веществами, перечисленными на его упаковке. В некоторых случаях вещества, не перечисленные в упаковке, могут быть запрещены в соответствии с антидопинговыми правилами. Большая часть положительных результатов допинг-контроля является результатом использования некачественных пищевых добавок.

Применение БАДов в настоящее время является общепринятым, удобным и нормализованным средством коррекции питания и восполнения дефицита биологически активных веществ, способных оказывать программно-стандартизированное воздействие на организм человека в целом и на неопределенные органы и ткани. Принимая каждое решение об использовании добавок во время тренировки, спортсмен должен оценить не только возможное влияние ингредиентов, составляющих добавку на различные аспекты обучения, но и их антидопинговую безопасность.

Пищевые добавки следует принимать в соответствии с рекомендациями спортивного врача на основе данных медицинского обследования. Адаптация спортивного питания к конкретным потребностям спортсменов также является популярной областью в области спортивного питания. БАД или регуляторы БАД содержат натуральные пищевые компоненты, «которые не имеют выраженной питательной ценности, но относятся к незаменимым питательным факторам». Это органические компоненты пищевых и лекарственных растений, морские продукты и ткани животных, продукты на основе композиций микроорганизмов для нормализации и поддержания микробиоценоза (эубиотики/пробиотики), реже компоненты, полученные биотехнологическими или химическими средствами. Спортивные добавки могут содержать углеводы, белки, жиры, минералы, витамины, лекарственные травы, ферменты, метаболические промежуточные продукты (например, аминокислоты) и различные растительные экстракты. Обычно добавки (например, энергетические ба-

тончики, заменители пищи, коктейли и так далее. Он обеспечивает комфортную производительность с определенными результатами, такими как снижение / количество веса, улучшение производительности и другие спортивные результаты.

Цель нашей статьи-рассказать о видах биологических добавок их действия на организм спортсмена.

В зависимости от назначения выделяют следующие группы спортивного питания:

- препараты, используемые для наращивания мышечной массы;
- препараты, используемые для похудения (уменьшить жировой слой);
- препараты, используемые для увеличения интенсивности и продолжительности тренировок;
- лекарства, используемые для защиты суставов от повреждений;
- -препарат для общего укрепления организма [1].

Выбор добавок должен определяться на основе целей, которые преследует спортсмен, когда он попадает в спортзал. Если задача состоит в том, чтобы похудеть, а классические методы похудения не дали желаемого результата, то желательно использовать спортивное питание, способствующее сжиганию жировых слоев, то есть сжигание жира. Если задача состоит в том, чтобы найти красивую рельефную мускулатуру, вам понадобятся гейнеры, белки, анаболические стероиды. Поскольку спортивное питание эффективно только в сочетании с тяжелой физической нагрузкой, пищевые добавки необходимы для стимулирования обмена веществ, восстановления энергии и силы. Поэтому максимальный эффект возможен только при регулярном применении целого комплекса пищевых добавок. При этом, все компоненты комплекса должны быть идеально подобраны и иметь хорошее качество. Это могут быть готовые решения, предназначенные для конкретной задачи, а также индивидуально подобранные наборы пищевых добавок. Поскольку спортивное питание не является лекарством, оно абсолютно безопасно для здоровья в случае передозировки и не вызывает привыкания. Спортивное питание – это большое разнообразие лекарств, которые можно разделить на классы, которые мы рассмотрим ниже.

Белок(протеин)– это пищевая добавка, ценный антикатаболик, необходимый для наращивания мышц.

Гейнер – это высокоуглеродистый продукт, который позволяет быстро наращивать мышцы и восстанавливать силы после изнурительных тренировок.

Аминокислоты являются сложными и уникальными лекарственными средствами с высоким антикатаболическим эффектом. Наиболее распространенный аминокислотный комплекс ВСАА питает мышцы и помогает бороться с катаболизмом. Не менее ценными являются препараты аминокислот Аргинин (эффективен в упаковке) и глютамин (содержится в мышечной массе в больших количествах).

Сжирасжигатели – это препараты, созданные для эффективного уничтожения жировых отложений и получения четкого мышечного облебления.

Анаболики – это сложные препараты, необходимые для наращивания мышц.

К ним относятся прогормоны и бустеры тостестерона, вещества, которые стимулируют рост мышц.

Креатин – это азотсодержащая кислота, которая помогает повысить выносливость спортсмена. Препарат может быть не только чистым креатином, но и креатином

с транспортной системой-комплексом с веществами, ускоряющими транспорт креатина в мышечную ткань. Витамины важный компонент спортивного питания. Существуют различные виды витаминов, которые необходимы для поддержания здоровья спортсмена. Пищевые заменители – применяются при снижении веса [2,3,4].

Витамины важный компонент спортивного питания. Существуют различные виды витаминов, которые необходимы для поддержания здоровья спортсмена. Пищевые заменители – применяются при снижении веса [2, 3, 4].

В1-тиамин – участвует в углеводном обмене, снижает потребность в инсулине, улучшает функции нервной системы и сердца, стимулирует перистальтику кишечника, секрецию желез. Дефицит приводит к авитаминозу, невриту, заторможенности, дерматиту, сердечной недостаточности.

В2-рибофлавин – участвует в белковом обмене, улучшает состояние кожи и слизистых, функцию зрения и печени, стимулирует эритропоэз. Нехватка приводит к стоматиту, анемии, дерматиту, себорейной экземе, конъюнктивиту, анорексии, парестезии.

В3= РР-ниацин, кислота никотиновая – участвует в углеводном, жировом обмене, снижает холестерин и липиды в крови, снижает потребность в инсулине, расширяет сосуды, снижает артериальное давление, увеличивает частоту сердечных сокращений, снижает свертываемость крови, усиливает торможение в коре. Недостаток может вызвать авитаминоз-Пеллагра, дерматит, деменцию, диарею, пигментацию открытых участков кожи.

В6-пиридоксин – участвует в белковом обмене (синтез белка в организме), оказывает успокаивающее действие, улучшает функции печени, сердца, нервной системы. Дефицит приводит к дерматиту, отекам, анемии стоматиту, нарушение белкового обмена.

В12-цианокобаламин – участвует в белковом, жировом и углеводном обмене, стимулирует эритропоэз, улучшает функции нервной системы, печени. Нехватка приводит к анемии, стоматиту, энтериту, невриту, Дистрофическим процессам в слизистых, спинном и головном мозге.

С-кислота аскорбиновая – антиоксидантное действие. Способствует синтезу коллагена, улучшает состояние сосудов, кожи, ногтей, волос, повышает иммунитет, усиливает всасывание железа. Недостаток может вызвать авитаминоз, цингу, выпадение зубов, кровоточивость десен и из носа, частые инфекционные заболевания.

Р-рутин (биофлавоноиды) – синергист витамина С, антиоксидантное, сосудодукрепляющее, желчегонное действие. Дефицит приводит к кровоизлияниям и кровоточивости, холестазу.

А-ретинол Каротин – предшественник – улучшает зрение, состояние кожи и слизистых, Участвует в иммунитете, Участвует в синтезе половых и стероидных гормонов, способствует образованию гликогена печени, повышает холестерин крови, способствует всасыванию витамина Д. Недостаток может вызвать авитаминоз, гемералопию – куриную слепоту, гиперкератоз – слущивание кожи, сухость слизистых, частые воспалительные заболевания, замедление роста костей.

Д2-эргокальциферол, Д3-холекальциферол – необходим для усвоения фосфора и кальция, укрепления костей, зубов. Дефицит может вызвать рахит, остеопороз,

остеомалаяцию – размягчение костей, ногтей, потускнение волос и их выпадение.

К- филлохинон – необходим для образования протромбина в печени, повышает свертывание крови, усиливает желчеобразование. Нехватка приводит к кровотечениям.

Кроме того, результаты, проведенные в работе Латкова Н. Ю. «Теоретическая позиция современного спортивного питания и практическая реализация», свидетельствуют не только о готовности спортсменов выполнять большой объем работы на тренировках, но и способствуют усилению эмоционального и волевого настроя в период соревнований [5].

Основной акцент в организации питания спортсмена необходимо сделать на употреблении высококачественных продуктов с большим содержанием в них биологически активных веществ необходимых для нормальной жизнедеятельности. Также на разнообразии рациона питания и своевременного поступления пищи в организм.

Вывод. Установлено, что употребление БАД к дополнительному базовому рациону обеспечивает повышение объема, интенсивности и времени тренировок. Важно правильно подбирать БАД для каждого спортсмена индивидуально, чтобы не навредить здоровью, учитывая при этом правила Национальной антидопинговой организации и не нарушить их.

Литература

1. Красина И. Б., Бродовая Е. В. *Современные исследования спортивного питания // Современные проблемы науки и образования. 2017. № 5. 58 с. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809> (дата обращения 27.05.2022).*
2. Штерман С. В. *Научное обоснование состава и формирование потребительских характеристик продуктов интенсивного спортивного питания: автореферат дис. ... д-ра технических наук. Москва, 2013. 48 с.*
3. Маркелов И. П., Талызов С. Н. *Основы спортивного питания в системе подготовки спортсмена // Новое слово в науке: перспективы развития. 2016. № 1–1 (7). С. 245-247.*
4. Пшендин П. И. *Рациональное питание спортсменов. СПб. : Гиорд, 2009. 98 с.*
5. Латков Н. Ю., Кошелев Ю. А., Позняковский В. М. *Теоретическая позиция современного спортивного питания и практическая реализация // Вестник Южно-уральского государственного университета. Серия: пищевые и биотехнологии. Т. 5. № 4. 2017. С. 82-92.*

References

1. Krasina I. B., Brodovaya E. V. *Sovremennyye issledovaniya sportivnogo pitaniya [Modern studies of sports nutrition]. Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya - Modern problems of science and education, 2017, no. 5, pp. 58 p. Available at: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26809> (accessed 27.05.2022).*
2. Shterman S. V. *Nauchnoe obosnovanie sostava i formirovanie potrebitel'skikh kharakteristik produktov intensivnogo sportivnogo pitaniya. Avtoreferat dis. d-ra tekhnicheskikh nauk [Scientific substantiation of the composition and formation of consumer characteristics of intensive sports nutrition products. Abstract of the thesis doct. tech. sci.]. Moscow, 2013, 48 p. (In Russia).*

3. Markelov I. P., Talyzov S. N. *Osnovy sportivnogo pitaniya v sisteme podgotovki sportsmena [Fundamentals of sports nutrition in the system of athlete training]. Novoe slovo v nauke: perspektivy razvitiya - New word in science: development prospects, 2016, no. 1–1 (7), pp. 245-247.*

4. Pshendin P. I. *Ratsional'noe pitanie sportsmenov [Rational nutrition of athletes]. St. Petesburg, Giord Publ., 2009, 98 p.*

5. Latkov N. Yu., Koshelev Yu. A., Poznyakovsky V. M. *Teoreticheskaya pozitsiya sovremennogo sportivnogo pitaniya i prakticheskaya realizatsiya [Theoretical position of modern sports nutrition and practical implementation]. Vestnik Yuzhno-ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: pishchevye i biotekhnologii - Bulletin of the South Ural State University. Series: food and biotechnologies, 2017, vol. 5, no. 4. 2017, pp. 82-92.*

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ СПОРТА НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

SOME ASPECTS OF THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN LIFE AND HEALTH

Тихонович Мария Игоревна

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Tikhonovich Maria Igorevna

senior lecturer

department of fire training and activities of

internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!» С этим нельзя поспорить: как правило, спортсмены – решительные и целеустремленные люди, постоянно идущие вперед. Положительное влияние спорта на здоровье и характер человека никогда не подлежало сомнению и уже давно научно доказано. В данной статье рассматривается влияние спортивных тренировок на жизнь человека, факты развития отдельных качеств людей благодаря занятиям, связанными с физическими нагрузками. Спорт – это одно из средств формирования личности человека. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, чтобы показать, как такая сфера деятельности может повлиять не только на физическое развитие человека, но и на развитие моральных и волевых качеств личности.

Abstract. Sports and a healthy lifestyle are inextricably linked with each other. This is confirmed by the famous saying: "In a healthy body – a healthy mind!" It is impossible to argue with this: as a rule, athletes are determined and purposeful people who are constantly moving forward. The positive impact of sports on human health and character has never been in doubt and has long been scientifically proven. This article examines the impact of sports training on a person's life, the facts of the development of individual qualities of people through physical activity-related activities. Sport is one of the means of forming a person's personality. The relevance of the chosen topic is due to the fact that it shows how such a field of activity can affect not only the physical development of a person, but also the development of moral and volitional qualities of a person.

Ключевые слова: спорт; физические упражнения; тренировки; кардиотренировки; смелость; настойчивость.

Keywords: sports; physical exercises; training; cardio; courage; perseverance.

Все люди относятся к спорту по-разному, и каждый в той или иной степени связан с ним. Одни считают спорт – смыслом жизни, занимаясь физическими упражнениями регулярно, отдаются этому делу полностью и посвящают этому жизнь. Другие люди считают – это дело пустой тратой времени и не осознают пользы или не хотят этого

делать, не желая затрачивать свою энергию. Нужно заметить, что процент от общего числа первых достаточно превосходит вторых и это не может не радовать. Также есть категория людей, которые вносят свой вклад в развитие спорта. К ним можно отнести: тренеров, врачей, попечителей спорта. Спорт в целом обладает своими особенностями и влияет на состояние здоровья. Также он помогает выработать определенные качества характера человека такие как: выносливость, сила, воли, терпеливость. Занимаясь физической подготовкой, человек не только получает пользу для организма, но и тренирует волевые особенности, которые могут повлиять на его жизнедеятельность, работу или учебу [1, с. 86]. Если взять обычного человека и спортсмена, и рассмотреть их режим дня, то можно отследить разные цели, которые способствуют наиболее продуктивному и успешному дню. В жизни людей происходят разнообразные события, и каждый справляется с ними неодинаково. Также и спортсмен, участвуя в соревнованиях, эстафетах прикладывает усилия, пытается справиться с необходимой для него задачей. Необходимо отметить некоторые факты о спорте и его влиянии на здоровье человека.

Итак, спорт — это: во-первых, крепкие мышцы. Существуют такие тренировки, которые направлены на увеличение мышечной массы, но есть и обратное направление, которое приводит к уменьшению мышц тела. Но в итоге все упражнения приводят к сильным и крепким телам, ведь они ускоряют поступление кислорода и, благодаря этому, клеточный метаболизм повышается. Во-вторых, здоровая опорно-двигательная система. Нагрузки развивают ткани. В частности, это костную и хрящевую ткани. Кости становятся крепче и уменьшается риск заболеваний, связанный с их хрупкостью. В-третьих, здоровая дыхательная система. Спорт рационализирует функции дыхания и работу легких. Например, человеку трудно бегать. Но если он не поленился и будет уделять беговым упражнениям около 15 минут, то его организму будет легче воспринимать данные тренировки и со временем он сможет с легкостью преодолевать их. В-четвертых, здоровая сердечно-сосудистая система. Это довольно важно, ведь спортивные занятия нормализуют кровяное давление, оживляет кровоток. Стоит отметить, что существует специальный вид тренировок - кардиотренировки, которые направлены на улучшение сосудов и сердца. Также, если регулярно заниматься ими, то это приведет к повышению выносливости, и что немаловажно, поможет привести тело в прекрасную форму. Следующим пунктом можно назвать ускорение метаболизма. Обмен веществ — это совокупность химических реакций, которые происходят в организме. Он нацелен на передачу энергии в клеточные структуры. Людям, страдающим лишним весом, особенно важно увеличить процесс метаболизма, поэтому им необходимо заниматься спортом. Предупреждение и борьба с ожирением. Это неоспоримый факт, ведь физические упражнения принимают участие в сжигании жира, так как во время занятий спортом сжигаются калории [2, с. 139].

Укрепление иммунитета.

Активность благоприятствует уничтожению вредных микробов. Их увеличение и размножение останавливается по причине повышения температуры во время тренировки. Также физические упражнения форсируют циркуляцию лимфы, поэтому иммунная система довольно быстро отвечает на появление вирусов и вредоносных

бактерий.

Жизненная энергия.

Когда человек занимается спортом, осуществляется приток кислорода во все органы человека, также и к головному мозгу. Благодаря этому мозг активизирует свою деятельность, что способствует улучшению настроения. Это происходит так: когда человек начинает занятия физической подготовкой, мозг принимает это как стресс, как борьбу с врагом. По причине этого он начинает выработку белка, который располагает защитным действием, а также действует как кнопка перезагрузки. Именно поэтому после спортивных занятий люди чувствуют легкость и ясность мыслей, а в итоге – чувство счастья [3, С. 44].

Следует отметить, что люди, ежедневно занимающиеся спортом, чувствуют себя лучше, чем те, которые не занимаются вовсе. Было проведено немало исследований влияния спорта на жизнь человека. Одно из них проводил Университет Пенсильвании, который выявил насколько может быть день продуктивным и успешным, если регулярно уделять 20 минут физическим упражнениям. Результат был удивительным. Он гласит о том, что у людей, которые вели здоровый образ жизни, улучшился настрой к жизни. Были проведены тесты на память, которые показали увеличение уровня развития [4, с. 63]. Теперь рассмотрим связь спорта и психического здоровья. Около 50 лет назад ученые проводили эксперимент с двумя группами людей. Одна половина тренировалась на протяжении двух недель, а вторая часть вела малоподвижный образ жизни. В конце опытных действий выяснилось, что первые были намного жизнерадостней, уныние и подавленность их не преследовала больше. Что не скажешь о второй группе. Их настроение было пониженным, они были подавлены и раздражены. Так в чем же дело? Ученые занялись этим вопросом. Спорт стимулирует выработку эндорфинов – так называемых «гормонов счастья». Это химические соединения, которые производятся в нейронах головного мозга и нормализуют человека в состояние эйфории, действуют как природный антидепрессант. У человека, который занимается спортом, реже бывает подавленное состояние, его не сопровождают депрессия, стрессы и не посещает чувство тревожности. У него вырабатываются такие волевые качества, как: смелость, настойчивость, сила воли, он становится дисциплинированным, настойчивым, более целеустремленным. Особенно на формирование личности оказывают влияние командные виды игр. В них развивается общительность, инициативность, ответственность. Такие игры, как футбол, баскетбол, волейбол совершенствуют боковое зрение [5, с. 72]. Это помогает в более быстром принятии решений в жизни. Следует сказать про основы спортивной жизни. К ним можно отнести следующее:

1. Регулярные тренировки. Если человек будет на постоянной основе заниматься спортом, то у него выработается полезная привычка, что не может сказаться на его жизни в положительном виде. Допустим, человек будет вставать раньше, его организм будет раньше просыпаться, и его день будет ярче и насыщеннее.

2. Закаливание организма. Под закаливаем понимается тренировка сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды. Можно сказать, что это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам. Таким образом, человек тренирует не только орга-

низм в целом, но и вырабатывает важное качество – терпеливость и устойчивость в каких-либо меняющихся в жизни событиях.

3. Исключение вредных привычек. Конечно, при занятиях спортом необходимо отказаться от курения, употребления алкогольных напитков и других губительных слабостей. Они окажут только негативное воздействие на организм человека.

4. Приобретение полезных привычек. Как было сказано выше, спорт дисциплинирует. Самодисциплина играет важную роль, ведь благодаря ей человек может делать то, что он должен, независимо от физического, психического и эмоционального состояния.

5. Рациональное питание. Правильное и сбалансированное питание – это пятьдесят процентов успеха при соблюдении здорового образа жизни. Если человек откажется от продуктов, которые являются вредными, то от физических упражнений он извлечет много пользы и получит положительный результат быстрее.

Таким образом, нам удалось раскрыть наиболее важные факторы, влияющие на жизнь человека, при занятии спортом, а также убедились в положительном эффекте занятий на формирование личностных качеств человека. К ним можно отнести ответственность, настойчивость, сила воли, целеустремленность. Также выявили основы спортивной жизни. Это и регулярные тренировки, и рациональное питание, и закаливание организма. Поэтому можно с твердостью сказать, что необходимо заниматься спортом, ведь человек не только повысит качество тела, но и качество жизни.

Литература

1. *Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.*

2. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 23.05.2022).*

3. *Алтунин А. Ю. Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (дата обращения 23.05.2022).*

4. *Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (дата обращения 23.05.2022).*

5. *Гуняев Е. В. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 71-75.*

References

1. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.)* [Improvement of physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian Round table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).
2. Khrykov I. S., Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sports in human life and health]. *Nauka-2020 – Science-2020*, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed 23.05.2022).
3. Altunin A. Yu. Fizicheskaya podgotovka strelka-sportsmena v ramkakh prakticheskoy strel'by [Physical training of a shooter-athlete in the framework of practical shooting]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 42-48. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (accessed 23.05.2022).
4. Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of internal affairs bodies affairs]. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (accessed 23.05.2022).
5. Gunyaev E. V. [The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to self-improvement of human physical development]. *Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) - Improving the physical training of law enforcement officers. Collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 24, 2021)*. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V. V. Lukyanov Publ., 2021, pp. 71-75. (In Russia).

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS****Павленко Валерия Денисовна**

студент

институт иностранных языков

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Pavlenko Valeria Denisovna

student

institute of foreign languages

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. Современные исследования, проводимые специалистами, говорят о том, что, в ныне сложившихся условиях, существующая система физического воспитания студентов не справляется с проблемами, связанными с ухудшением уровня физической подготовки студентов, а также с их здоровьем в целом. Так, в статье предложены и охарактеризованы процессы физического воспитания студентов и их влияния на жизнь. Автором рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания и образования молодежи, пути их решения. Также описаны задачи физического воспитания студентов. В статье описаны пути освоения физической подготовки молодым поколением, их влиянием как на жизнь в целом, так и отдельно на физические и психические составляющие. Указаны способы и рекомендации по улучшению физического воспитания среди молодежи.

Abstract. Modern research conducted by specialists suggests that in the current conditions, the existing system of physical education of students does not cope with the problems associated with the deterioration of the level of physical fitness of students, as well as with their health in general. Thus, the article proposes and characterizes the processes of physical education of students and their impact on life. The author considers the actual problems of physical education and youth education, ways to solve them. The tasks of physical education of students are also described. The article describes the ways of mastering physical training by the younger generation, their influence both on life as a whole and separately on physical and mental components. Methods and recommendations for improving physical education among young people are indicated.

Ключевые слова: исследование; физическое воспитание; двигательная активность; психология; психология спорта; личностный подход; индивидуальные особенности.

Keywords: research; physical education; motor activity; psychology; sports psychology; personal approach; individual characteristics.

Исследования, проводящиеся на протяжении последних лет, все чаще дают результаты, которые говорят об ухудшении состояния самочувствия студентов и снижении их физической подготовленности. Так, классические модели физического воспитания становятся малоэффективными в современной социокультурной ситуации. Для повышения эффективности учебного процесса требуется внедрение новых организационных, методических и психологических идей, а также не менее важен поиск новых

подходов к физическому воспитанию. Таким образом, актуальность данной работы заключается в исследовании не только методических, но и психолого-педагогических аспектов физической культуры и спорта, непосредственно оказывающих влияние на развитие физического воспитания студентов. [1]

Физическое воспитание – это система социально-педагогических мероприятий, которые направлены на укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, а также гармоничное развитие функций и возможностей человека. Физическое воспитание является средством формирования всемерно развитой личности, оптимизации физиологического и физического состояния студентов в процессе обучения.

Физическое воспитание является одним из важных аспектов физической культуры, преподаваемой во всех учебных заведениях. Физическое воспитание предназначено для развития физической подготовки, двигательных навыков, а также знаний и навыков здорового образа жизни, интеллекта и развития самодисциплины, это способ развития физических упражнений, необходимых для полноценной жизни. [2]

Процессы физического и психологического воспитания оказывают весомое воздействие на человека, его внутренний мир и поведение. Так, с влиянием физических упражнений на человека, меняется характер деятельности систем организма и органов, повышается устойчивость к заболеваниям, к действию раздражающих факторов на организм, благодаря чему укрепляется психическое и соматическое здоровье. Важно, чтобы физические упражнения имели положительное влияние на психическое развитие студентов, а также, чтобы и сами учащиеся получали начальные знания о механизмах воздействия спорта на организм в целом.

Овладение студентом профессиональными знаниями в условиях постоянного роста объема информации требует от него рационального управления свободным временем для снятия умственной усталости и укрепления здоровья в целом. Так, полноценное освоение учебной программы вуза представляется затруднительной без физического воспитания, которое повышает общую работоспособность. Можно отметить, что физическое воспитание выступает как серьезный фактор, оптимизирующий умственную активность обучающихся. [3]

Что касается задач физического воспитания, ими являются:

- воспитание общечеловеческих ценностей;
- сохранение и укрепление здоровья студента (база, необходимая для поддержания умственной работоспособности на протяжении всего периода обучения и последующей трудовой деятельности);
- формирование привычки и устойчивого интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями (развитие положительного воздействия физических упражнений происходит при систематических занятиях спортом);
- достижений общей физической подготовленности (в соответствии с объемом требований и норм вузовской программы);
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки (с учетом характера и особенностей будущей трудовой деятельности);
- формирование и развитие лидерских навыков, включение в активную спортивную деятельность;

– воспитание гигиенических навыков, приобретение знаний в области физических упражнений и закаливания.

Данная система задач физического воспитания студентов также зависит от ряда отдельных факторов. Таких, как: состояние здоровья, уровень предварительной физической подготовленности, индивидуальных склонностей и способностей студентов. Однако, только совокупность всех задач и их комплексное решение позволит обеспечить необходимый эффект физического воспитания студента [4].

Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов. Основной формой их проведения являются учебные занятия. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, а их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физической культуры на протяжении всего времени обучения студентов. Так, материал учебной программы предусматривает решение задач физического воспитания и состоит из двух разделов: теоретического и практического. Практический раздел, в свою очередь, содержит учебный материал, направленный на решение конкретных задач физического воспитания студентов.

Занятия, представленные в учебном плане, могут не в полной мере восстанавливать дефицит двигательной активности студентов, обеспечить восстановление их умственной работоспособности, а также возможно предотвратить развитие заболеваний, развивающихся на фоне хронической усталости. Эту проблему можно решить благодаря проведению самостоятельных занятий студентами по физическому воспитанию в течение 4-6 часов в неделю. Они позволяют студентам выполнять недельный объем двигательной активности, способствуют лучшему усвоению учебного материала по физическому воспитанию.

Организация самостоятельной работы студентов по физической культуре является актуальной проблемой. Ее можно осуществлять по следующим направлениям:

– осознание необходимости в самостоятельных работах (проведение бесед, лекций), что поможет в формировании физической культуры и базы знаний для воспитания ее ценности для будущих специалистов;

– выработка методик самостоятельных занятий (анкетирование и наблюдение, разработки необходимых программ для развития различных качеств, учитывая желание студентов выбирать различные формы занятий).

Правильно организованные занятия в совокупности с учебными обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физические упражнения направлены на повышение умственной и физической работоспособности, укрепления здоровья.

Известно, что удачный итог поставленной цели предполагает актуализацию как минимум трех обязательных частей:

- осознание выраженного желания занятия спортом;
- формирование устойчивой силы воли;
- осмысленные действия по достижению поставленной цели.

Несомненно, важным компонентом являются весомость стимула, его внутренняя значимость и наружная привлекательность, а также соответствие ожидаемого и достигнутого результата. Эти моменты приобретают особую значимость и требуют

углубленного анализа в теме группового физического воспитания.

Приобретение знаний, навыков, развитие здоровой мотивации и спортивного образа жизни помогает совершенствованию культуры оздоровления студентов. Для того, чтобы эта проблема была решена необходимо тщательно прорабатывать индивидуальные и коллективные программы по улучшению здоровья обучающихся. Эти программы должны быть созданы с учетом психофизического развития и личностных способностей.

Для того чтобы передать физическую культуру и физическое воспитание обучающимся в институте, рекомендуется решить следующие задачи:

- углубить знания студентов о их будущей профессии;
- мотивировать слушателей на учебных занятиях;
- формирование и развитие ценностных качеств личности;
- развивать самоконтроль учащихся за стрессовыми ситуациями;
- целенаправленно осуществлять организацию активного досуга учащихся.

Также необходимо соблюдать определенные правила:

- необходимо повышать уровень образования и информированности обучающихся в области физкультурно-оздоровительных технологий;
- наличие равных возможностей для физического воспитания студентов;
- формирование здорового образа жизни у студентов.

Таким образом, для поддержания, укрепления здоровья необходимо воспитывать у обучающихся определенные ценностные ориентации. Самой высшей ценностью является здоровье человека. Для увеличения эффективности организации массового физического воспитания следует учитывать особенности психологии отношений в среде физической культуры. Для этого требуется серьезная трансформация существующей системы, которая предполагает под собой уменьшение принудительного компонента.

Интересно, что учащиеся в целом достаточно высоко оценивают роль физической культуры и спорта в собственной жизни. Возможность роста собственного статуса за счет укрепления здоровья видится предпочтительным у 70-80 % подростков. Правда, большинство из них путем для достижения этой цели видит не уроки физкультуры в образовательных заведениях, а занятия спортом в секциях или в оборудованных залах [5].

Развитие психологической науки и ее согласованность со спортивной практикой свидетельствует о том, что без активного участия специалистов в сфере спорта невозможен полноценный и сбалансированный процесс формирования и воспитания личности спортсменов. Для того, чтобы эффективно способствовать получению высоких результатов, людям, занимающимся спортом необходимо уметь взаимодействовать с не только тренером, но и с психологом. Система «тренер-спортсмен-психолог» будет наиболее правильной в наше время.

В заключение можно сказать, что физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Важной качественной характеристикой уровня развития сил и способностей является культура здоровья личности.

Только при развитии социальной деятельности возможно увеличение и улучшение уровня совершенствования во всех сферах жизнедеятельности.

В современном обществе востребован здоровый, социально адаптированный и активный человек и больше, чем на половину, это зависит от образа жизни, здоровый уклад которого должен формироваться постоянно, в том числе, во время занятий физической культурой. Спорт обеспечивает среду для физического развития, а также улучшения коммуникативных способностей. Однако помимо физического аспекта важно учитывать и культурный, который оказывает не менее важное значение на каждого человека. Так, в настоящее время проблема оптимизации физического воспитания требует ведения в соответствии с современными технологиями, разработки таких подходов, которые могли бы превратить изучение предмета «физическая культура» в средство развития творческих способностей студентов [6].

Также следует помнить, что выстраивать работу по физической культуре, в основе которой будет цель – достижение воспитательного эффекта учащихся – важно помнить, что необходимо учитывать и изучать индивидуальные особенности студентов. Только в этом случае может быть реализован важнейший педагогический принцип индивидуального подхода, значение которого при выборе средств физических упражнений для формирования психического здоровья не меньше, чем при дидактической деятельности.

Литература

1. Андреев Т. А., Ткачева Е. Г. *Отношение и интерес студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VII международной научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 28 февраля 2018 г.). Екатеринбург : Российский государственный профессионально педагогический университет, 2018. С. 569-571.*

2. Хомутова Е. В., Андреев Т. А., Сосновская Е. Н. *Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни каждого человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2018. № 4 (20). С. 60-63. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35533854> (дата обращения 25.05.2022).*

3. Андреев Т. А., Ситникова М. И. *Особенности физического развития и физической подготовленности девушек // Физическая культура и спорт студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта (г. Тула, 26 ноября 2018 г.). Тула : Тульский государственный университет, 2018. С. 244-248.*

4. Выприков Д. В. *Физическое воспитание молодежи в контексте социальных преобразований // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2 (66). С. 22-25.*

5. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. *Проблемы мотивации физкультурной активности обучающихся в ВУЗе [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 162-167. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39198560> (дата обращения 25.05.2022).*

References

1. Andreenko T. A., Tkacheva E. G. *[Students' attitude and interest in physical exercises at the university]. Problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Materialy VII*

mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (g. Ekaterinburg, 28 fevralya 2018 g.) [Problems of physical culture and sports development in the new millennium. Materials of the VII International Scientific and Practical Conference (Yekaterinburg, February 28, 2018)]. Yekaterinburg, Russian State Vocational Pedagogical University Publ., 2018, pp. 569-571. (in Russia).

6. Khomutova E. V., Andreenko T. A., Sosnovskaya E. N. *Fizicheskaya kul'tura i sport – neot'emlemaya chast' zhizni kazhdogo cheloveka [Physical culture and sport are an integral part of every person's life]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 4 (20), pp. 60-63. Available at: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35533854> (accessed 25.05.2022).*

2. Andreenko T. A., Sitnikova M. I. *[Features of physical development and physical fitness of girls]. Fizicheskaya kul'tura i sport studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh: problemy i perspektivy razvitiya. Materialy XIII Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii, posvyashchennoy 70-letiyu kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta (g. Tula, 26 noyabrya 2018 g.) [Physical culture and sports of student youth in modern conditions: problems and prospects of development. Materials of the XIII International scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education and Sports. (Tula, November 26, 2018)]. Tula, Tula State University Publ., 2018, pp. 244-248. (In Russia).*

3. Vyprikov D. V. *Fizicheskoe vospitanie molodezhi v kontekste sotsial'nykh preobrazovaniy [Physical education of youth in the context of social preeducation]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical culture and health, 2018, no. 2 (66), pp. 22-25.*

7. Aldoshina E. A., Gunyaev E. V. *Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v VUZe [Problems of motivation of physical activity of students at the university]. Nauka-2020 – Science-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167. Available at: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=39198560> (accessed 25.05.2022).*

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**PHYSICAL ACTIVITY IS THE MOST IMPORTANT COMPONENT OF HUMAN HEALTH****Фроленков Василий Николаевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Frolenkov Vasily Nikolaevich

lecturer

department fire training and activities

of internal affairs bodies in special conditions

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье изложены вопросы, связанные с влиянием спорта на состояние здоровья человека в современных реалиях, определена его роль в формировании и соблюдении здорового образа жизни, общей пользе физической активности. Также в настоящем исследовании рассматривается вопрос влияния спорта на продуктивность человека в иных формах его жизнедеятельности, изучается значение физической активности в рамках повышения уровня жизни. Приведенная тема исследования в наши дни остается одной из самых актуальных и не теряет своего значения, ведь малоподвижный образ жизни и отсутствие регулярных физических нагрузок, вдобавок к плохой экологии, высокому уровню стресса, несбалансированному питанию и другим значимым факторам, способно нанести здоровью человека существенных урон. Именно благодаря занятиям спортом человек способен стать сильнее, выносливее, укрепить собственный иммунитет.

Abstract. This article presents issues related to the influence of sports on human health in modern realities, defines its role in the formation and observance of a healthy lifestyle, the general benefits of physical activity. Also in this study, the question of the influence of sports on human productivity in other forms of his life activity is considered, the importance of physical activity in the framework of improving the standard of living is studied. The above research topic remains one of the most relevant today and does not lose its significance, because a sedentary lifestyle and lack of regular physical activity in addition to poor ecology, high stress levels, unbalanced nutrition and other significant factors can cause significant damage to human health. It is thanks to sports that a person is able to become stronger, more resilient, and strengthen his own immunity.

Ключевые слова: спорт; состояние человека; здоровый образ жизни; физическая активность; физическая нагрузка.

Keywords: sports; human condition; healthy lifestyle; physical activity; physical activity.

«Часть болезней происходит только от образа жизни. Если ты не в силах изменить свой образ жизни, то тебе никто и ничто не поможет». Приведенные слова принадлежат известному древнегреческому философу, врачу и целителю Гиппократу, исторической личности, вошедшей в мировую историю как отец медицины. Еще в V

веке до нашей эры он говорил о том, какое влияние оказывает образ жизни на здоровье человека. Гиппократ сравнивал тело человека с тканью: подобно суконщику, очищающему сукно от пыли, гимнастика очищает организм.

В наше время слова известного ученого не теряют своей актуальности. Ведь человечество, активно используя и внедряя в различные сферы своей деятельности плоды научно-технического прогресса, зачастую забывает о простом, но таком важном элементе качественной жизни как физическая активность. Очевидно, что она тесно связана со здоровым образом жизни. Даже знаменитая русская поговорка гласит: «В здоровом теле – здоровый дух!». С данным высказыванием нельзя не согласиться, ведь спорт еще и закаляет человеческий характер, формирует целеустремленность, выносливость, лидерские качества.

Говоря о роли спорта в укреплении здоровья человека, отметим следующее. Даже незначительные, но регулярные физические нагрузки способны оказать на организм благотворное влияние. Например, занятия спортом способны улучшить осанку, что в свою очередь, способствует правильному расположению внутренних органов и их здоровой работе. Физическая активность способствует улучшению работы органов пищеварения, способствуя улучшению качества пищеварительных процессов и усвоения питательных элементов. Также регулярные занятия спортом налаживают деятельность печени и почек, активизируют работу щитовидной железы, половых желез, надпочечников, правильное функционирование которых важно для роста и развития молодого организма.

Важно отметить, что под влиянием разнообразной, а главное систематической физической активности в высший отдел центральной, нервной системы активно поступают сигналы от органов чувств и скелетных мышц. Кора головного мозга в процессе занятий спортом активно обрабатывает поступающую и осуществляет регуляцию деятельности организма. В результате наблюдаются их гармоничное развитие.

Как было сказано выше, физические нагрузки увеличивают потребность организма в насыщении его кислородом. Адаптируясь к указанным условиям, легкие увеличивают свой объем – так называемую «жизненную емкость». Параллельно грудная клетка становится подвижнее, а полное расправление легких оказывает превентивное воздействие на застойные явления, предотвращает скопление слизи и мокроты и, соответственно, выступает в качестве одной из мер профилактики заболеваний дыхательных путей. [1, с. 61-62]

Кости и связки при регулярной физической активности станут прочнее. Данный факт не стоит недооценивать, ведь укрепление опорно-двигательного аппарата способно снизить риск травм при влиянии на организм человека травмирующих факторов, например, при падении. Разумеется, мы не берем в расчет последствия тяжелых физических нагрузок, которые переносят профессиональные спортсмены, а также случаи самостоятельного неправильного использования спортивного оборудования: и то, и другое зачастую способно повлечь не улучшение показателей здоровья, а его ухудшение.

Зачастую встречаются результаты исследований, говорящие о том, что занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, делают сердце более выносливым, в результате чего снижается риск инсультов и инфарктов. Например, авторы научной

статьи на тему «Особенности влияния мышечной нагрузки на систему кровообращения» утверждают, что физическая нагрузка умеренной мощности оказывает положительное влияние на системы нейрогормональной регуляции практически всех функций организма, в том числе, и кровообращения. При физической нагрузке одновременно с увеличением потребностей организма в энергии возрастают и потребности мышц в кислороде и питательных веществах одновременно с необходимостью усиленного удаления из мышц продуктов метаболизма, таких как углекислый газ и молочная кислота. Также усиливается теплоотдача. Компенсируя указанные затраты, по мере возрастания физической нагрузки организм увеличивает объем потребляемого кислорода посредством увеличения минутного объема крови и утилизации кислорода тканями. Таким образом, у спортсменов возрастает максимальное потребление кислорода и составляет число, способное в 20 раз превышать аналогичный показатель у людей, не занимающихся физической активностью. [2, с. 42-43]

Важно отметить, что спорт помогает улучшать внешний вид человека, делая его фигуру более подтянутой. Данное утверждение подтверждено многими научными исследованиями. Так, О. А. Сбитнева в своей научной статье на тему «Значение физической культуры и спорта в процессе снижения веса» указывает, что наравне со сбалансированным питанием умеренная физическая активность способна помочь в борьбе с лишним весом, наличие которого зачастую обусловлено ожирением, вызывающим различные заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также сахарный диабет [3, с. 139-140]. Основываясь на утверждениях, приведенных ранее, можем утверждать, что физическая активность в результате увеличения количества потребляемого организмом кислорода и усиленного насыщения им клеток и тканей способствует усиленному расходованию энергии, а следовательно, и «сжиганию» жира как основного энергетического запаса.

Рассматривая влияние занятий спортом на внешность человека отметим, что он также благотворно влияет на тонус кожи лица, снижает отечность. Физическая активность ускоряет метаболические процессы, усиливает микроциркуляцию крови, в результате чего, спортсменам обеспечивается здоровый и более ровный цвет лица. Также результатом ведения активного образа жизни является сокращение количества морщин за счет угнетения синтеза гормона стресса кортизола, в свою очередь подавляющего синтез коллагена, важного для сохранения упругости кожи.

Регулярные физические нагрузки помогают снижать общий уровень стресса и улучшают настроение. Данный механизм легко объясняется с научной точки зрения. Так, в результате научного эксперимента, проведенного в 1987 году, ученые доказали, что уровень физической активности имеет прямую взаимосвязь с психическим здоровьем и самочувствием человека. Он влияет на снижение общего уровня тревожности и помогает бороться с фобиями. Также в результате данного эксперимента было установлена польза физических нагрузок как вспомогательного средства лечения депрессии. В результате исследования был сделан вывод о том, что умеренные физические нагрузки способствуют снижению целого ряда показателей стресса, таких как нервно-мышечное напряжение, повышенная частота сердечных сокращений в покое, а также концентрация некоторых гормонов в крови. По мнению современных специалистов, занятия спортом оказывают благотворное влияние на эмоциональный фон

людей любого пола и возраста [4, с.86-87].

Также в рассмотренной выше научной статье был сформулирован тезис о влиянии физической активности на работоспособность человека. Как было сказано ранее, спорт помогает снижать негативные проявления, связанные с тревожностью и высоким уровнем стресса. Именно они зачастую мешают человеку концентрироваться на выполняемой им работе, держать фокус на конкретной задаче и выполнять ее качественно. Также спорт учит терпению, воспитывает силу воли и выносливость. Недаром крылатое латинское выражение гласит: «В здоровом теле – здоровый дух».

Регулярная физическая активность важна также для укрепления иммунной системы. Как известно, на состояние иммунитета влияет широкий ряд факторов, часть которых нам неподконтрольна. Однако занятия спортом – это посильная человеку рутинная деятельность, которая способна помочь значительно укрепить здоровье и повысить защитные функции организма. Например, как указывают Шебалина Л. Г. и Шульц К. В. в своей научной статье «Изменение иммунной системы человека при регулярных физических нагрузках», выполнение даже такого несложного ежедневного ритуала как утренняя гимнастика способно повысить иммунитет человека на 5-20 % в год. Таким образом, регулярная умеренная физическая нагрузка благотворно влияет на состояние здоровья человека, способствует усилению иммунитета [5, с. 121-123].

С учетом пользы спорта для физического и эмоционального здоровья человека важно отметить наличие ряда моментов, требующих внимания. Во-первых, необходимо трезво оценивать свои силы. Если речь идет о человеке, который только начинает внедрять физическую активность в свою жизнь, важно не перенапрягать организм и внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Особенно важно своевременно реагировать на боль, не связанную с напряжением мышц в результате их тренировки, и общую усталость. Несмотря на то, что организм человека способен продуцировать колоссальный объем энергии, его запасы легко истощаются при чрезмерной нагрузке. Именно поэтому, при занятиях спортом, важно соблюдать режим сна и отдыха от тренировок, а также сбалансированно питаться, создавая для организма источник пополнения затраченных ресурсов.

Важно дозировать нагрузки в соответствии с возрастом и полом. Как известно, мужчины более сильны и выносливы, чем женщины, а лица пожилого возраста не способны на выполнение такого же объема физических упражнений, что и люди средних лет. Поэтому целесообразно опираться на собственные предпочтения, общий уровень здоровья и физического развития при выборе того или иного вида активности.

Таким образом, можем сделать вывод, что занятия спортом способны оказать положительное влияние на ряд процессов, протекающих в человеческом организме, укрепить его общее здоровье и иммунитет, предупредить развитие ряда болезней, сделать фигуру более подтянутой и помочь сохранить молодость. Дозированная ежедневная физическая нагрузка способна оказать существенное влияние на самочувствие человека. Даже для тех, кто не имеет особого уровня подготовки, существует множество вариантов ежедневной активности, не требующей значительных материальных затрат и большого количества времени. Главное – желание самого человека сохранить и преумножить здоровье, а также рациональный и осознанный подход

к занятиям спортом. Ведь только мы сами ответственны за свое здоровье, лишь в наших руках наш уровень жизни и долголетие.

Литература

1. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (дата обращения 02.06.2022).
2. Алтунин А. Ю., Физическая подготовка стрелка-спортсмена в рамках практической стрельбы [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 42-48. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (дата обращения 02.06.2022).
3. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (дата обращения 02.06.2022).
4. Иноземцев С. В. Физическое воспитание в системе профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (г. Орел, 24 июня 2021 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 85-88.
5. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (дата обращения 02.06.2022).

References

1. Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of the internal affairs bodies]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65. Available at: URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (accessed 02.06.2022).
2. Altunin A. Yu. Fizicheskaya podgotovka strelka-sportsmena v ramkakh prakticheskoy strel'by [Physical training of an athlete-shooter in the framework of practical shooting]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 5 (50), pp. 42-48. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451919> (accessed 02.06.2022).
3. Khrykov I. S. Rol' i mesto sporta v zhizni i zdorov'e cheloveka [The role and place of sport in human life and health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 138-141. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592429> (accessed 02.06.2022).
4. Inozemtsev S. V. [Physical education in the system of professional training of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov. Sbornik statey Vserossiyskogo kruglogo stola (g. Orel, 24 iyunya 2021 g.) [Improving the physical training of law enforcement officers. A collection of articles of the All-Russian round table (Orel, June 24, 2021)]. Orel, Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova Publ., 2021, pp. 85-88. (In Russia).

5. Nikolaev S. A. *Obshchie tendentsii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Rossii v sovremennykh usloviyakh [General trends in the development of physical culture and sports in Russia in modern conditions]. Nauka-2020 - Science-2020, 2021, no. 7 (52), pp. 120-125. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46592426> (accessed 02.06.2022).*

**ДОСТИЖЕНИЯ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ
НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ПЕКИНЕ 2022-ГО ГОДА**

**ACHIEVEMENTS OF RUSSIAN ATHLETES IN SKIING
AT THE OLYMPIC GAMES IN BEIJING 2022**

Шилько Анастасия Игоревна

студент

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Shilko Anastasia Igorevna

student

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Научный руководитель:

Ореховская Евгения Владимировна

старший преподаватель

кафедра физического воспитания

Кемеровский государственный университет

г. Кемерово, Россия

Scientific supervisor:

Orekhovskaya Evgeniya Vladimirovna

старший преподаватель

department of physical education

Kemerovo state university

Kemerovo, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются достижения, и производится некоторый анализ спортсменов, представлявших Россию на Олимпийских играх в Пекине в 2022 году. За Олимпийскими играми следят миллионы людей по всей Планете. Не только любители, но профессионалы. Поэтому спортсмены часто подвергаются оценке и даже строгой критике со стороны и тех и других. Но немногие догадываются, через какие трудности приходится проходить нашим спортсменам для завоевания заветных медалей и достижения новых рекордов. Особенно трудно им приходится на зимних олимпиадах, когда погодные условия суровее, а виды спорта опаснее и тяжелее.

Abstract. This article examines the achievements and makes some analysis of the athletes who represented Russia at the Olympic Games in Beijing in 2022. The Olympic Games are watched by millions of people all over the planet. Not only amateurs, but professionals. Therefore, athletes are often evaluated and even severely criticized by both. But few people realize what difficulties our athletes have to go through to win coveted medals and achieve new records. It is especially difficult for them at the Winter Olympics, when weather conditions are harsher, and sports are more dangerous and harder.

Ключевые слова: олимпиада; спортсмены; соревнования; медали; лыжный спорт; рекорды.

Keywords: olympics; athletes; competitions; medals; skiing; records.

Олимпийские игры – крупнейшее и самое важное мероприятие в мире спорта и одно из значимых событий в современном обществе. Проводятся соревнования каждые четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК), именно МОК отвечает за выбор места проведения Олимпиады, но право их организации предоставляется не стране, а городу [1].

Так, в 2022-м году основные Зимние Олимпийские игры были проведены в Пекине в период с 4 по 20 февраля (предварительные соревнования начались 2 февраля), а также частично прошли в городах Чжанцзякоу и Яньцине.

О том, что Пекин выбран столицей проведения Олимпиады, стало известно еще в 2015 году на сессии Международного олимпийского комитета в Куала-Лумпуре. Однако, первым городом, который подал официальную заявку в МОК еще в 2013 году стала бывшая столица Казахстана – Алма-Ата. На первый взгляд борьба была неравной, ведь Китай уже много лет является экономическим гигантом, способным «защитить долгосрочную финансовую устойчивость и репутацию Игр» (слова бывшей телеведущей Ян Лань, презентовавшей заявку Пекина) [2]. Но Казахстан не отступал и, по мнению премьер-министра Казахстана Карима Максимова, презентовавшего уже заявку Алма-Аты, это была возможность доказать, что развивающиеся страны могут успешно провести Олимпиаду. В итоге Пекин одержал победу, но с перевесом всего на 4 голоса: Пекин (Китай) – 44 голосов, Алма-Ата (Казахстан) – 40 голосов.

Талисманами игр стали панда Бин Дунь Дунь и китайский фонарь Сюэ Жун Жун. Примечательно, что на левой лапе панды было изображено сердечко, символизирующее гостеприимность Китая даже в период продолжительной пандемии коронавируса.

Целью статьи является возможность проанализировать обстановку и сложности, возникшие на данной Олимпиаде, чтобы подчеркнуть те существенные достижения, которые были достигнуты нашей российской командой.

Эта Олимпиада отличалась от всех других, так как огромное влияние на ее проведение, и соответственно, допуск спортсменов и их результат оказала пандемия COVID-19 и мероприятия по профилактике. Со схожими проблемами спортсмены и организаторы уже сталкивались во время проведения Олимпиады в Токио. И в сентябре 2021 года МОК уже позаботился о предотвращении распространения коронавируса на Олимпиаде 2022 года и совместно с Китаем ввел ряд ограничений и правил. Вот некоторые из них:

1. Персонал (без медицинского освобождения) был обязан завершить вакцинацию не позднее, чем за 14 дней до въезда в КНР.
2. Персонал, не уложившийся в сроки вакцинации, отправлялся на 21 день карантина.
3. На саму олимпиаду можно было попасть только гражданам, которые проживают на материковом Китае и соответствуют всем требованиям по предотвращению распространения вируса.
4. Спортсмены и официальные лица команд должны были оставаться в олимпийской деревне.
5. Зарегистрированный персонал был обязан проживать в отелях, которые нанял сам Оргкомитет Зимних Олимпийских игр.

6. Персонал Олимпийских игр перемещался между объектами игр исключительно на скоростных поездах и транспортных средствах с специальными обозначениями.

7. Постоянно проводились измерения температуры тела персонала и спортсменов.

8. На всех объектах игр, отелях, тренировочных местах регулярно проводились дезинфекции.

9. Обязательное ношение масок и строго одного вида [3].

Даже с учетом принятых мер, в Китае было зарегистрировано почти 500 случаев заражения в связи с Олимпиадой.

От нашей страны на зимней Олимпиаде-2022 в Пекине были представлены следующие виды лыжного спорта и представитель Сборной России:

Лыжные гонки (13 представителей): Александр Большунов, Артем Мальцев Илья Семиков, Денис Спицов, Александр Терентьев, Сергей Устюгов, Алексей Червоткин, Иван Якимущин, Лилия Васильева, Мария Истомина, Христина Мацокина, Наталья Непряева, Анастасия Рыгали.

Фристайл (23 представителя): Никита Андреев, Илья Буров, Максим Буров, Роман Егоров, Станислав Никитин, Никита Новицкий, Игорь Омелин, Сергей Ридзик, Кирилл Сысоев, Александра Глазкова, Виктория Лазаренко, Екатерина Мальцева, Любовь Никитина, Ксения Орлова, Есения Пантюхова, Анастасия Первушина, Елизавета Понкратова, Анастасия Прыткова, Анастасия Смирнова, Анастасия Таталина, Анастасия Чирцова, Полина Чудинова, Наталья Шерина.

Горнолыжный спорт (7 представителей): Александр Андриенко, Иван Кузнецов, Александр Хорошилов, Анастасия Горностаева, Полина Мельникова, Юлия Плешкова, Екатерина Ткаченко.

Прыжки с трамплина (9 представителей): Евгений Климов, Илья Маньков, Михаил Назаров, Данил Садреев, Роман Трофимов, Ирина Аввакумова, Александра Кустова, Ирма Махиня, Софья Тихонова.

Лыжное двоеборье (3 представителя): Вячеслав Барков, Артем Галунин, Самир Мастиев.

Биатлон (10 представителей): Эдуард Латыпов, Александр Логинов, Даниил Серохвостов, Карим Халили, Максим Цветков, Евгения Буртасова, Ирина Казакевич, Светлана Миронова, Ульяна Нигматуллина, Кристина Резцова.

Сноубординг (14 представителей): Даниил Донских, Дмитрий Логинов, Игорь Слеуев, Андрей Соболев, Вик Уайлд, Владислав Хадарин, Милена Быкова, Мария Васильцова, Екатерина Локтева-Загорская, София Надыршина, Александра Паршина, Кристина Пауль, Полина Смоленцева, Наталья Соболева.

Так, на трассах для лыж и биатлона дела обстояли сложно, что еще больше повышает ценность наград, которые были получены российскими спортсменами.

В Чжанцзякоу был выстроен целый комплекс для лыжных гонок, который венчает сама трасса. Дистанции для биатлона и лыжных гонок разные, но обе находятся в ущелье, что создавало огромные проблемы. У биатлонистов был относительно плавный спуск и подъем, лыжников же трасса не пощадила. У Александра Большунова, Дениса Спицова и Натальи Непряевой были долгие и тяжелые подъемы

и спуски [4].

Кроме этого, большую проблему составлял искусственный снег. По опыту предыдущих олимпиад многие спортсмены догадывались, что снег может быть искусственным. Так и вышло, но он получился весьма специфическим и далеко не в лучшую сторону. Во-первых, он был с примесями песка. Как раннее было написано – трасса находилась в ущелье, из-за чего создавался эффект трубы, поэтому все примеси вылетали и загрязняли эту самую трассу. Во-вторых, сама трасса получилась очень жесткой. Ее верхний слой был грубым и зернистым, что очень затрудняет скольжение, которое так необходимо спортсменам. Отталкиваться приходилось чаще и прилагать усилий, соответственно, тоже больше.

Погодные условия также сыграли не в сторону лыжников и биатлонистов. Все дело в низкой влажности, при которой холод ощущается намного сильнее и «пробирает до костей». Средняя температура на Олимпиаде в Пекине варьировалась от -10 до -19, а из-за такого климата температура ощущается еще на 10 градусов ниже. Помехой стал и сильный порывистый ветер, предугадать который просто невозможно. Он создавал неприятности даже на соревнованиях с трамплином.

По итогам выступлений результаты российских лыжников превзошли многие ожидания. Было получено 11 медалей, что составило треть от всех олимпийских наград сборной.

Особое внимание стоит отдать Александру Большунову (представитель лыжных гонок). Из пяти гонок были взяты все пять медалей: три золотые, одна серебряная и одна бронзовая. Таким образом, Большунов стал первым российским двукратным чемпионом Олимпиады в этом виде спорта.

Вероника Степанова стала самой молодой чемпионкой Олимпиады в истории лыжных гонок, завоевав медаль в 21 год и 39 дней. Предыдущий такой рекорд принадлежал Юлии Чепаловой (21 год и 60 дней).

Отличилась девятнадцатилетняя дебютантка Игр Анастасия Смирнова завоевала первые с 1994-го года медали в женском фристайле.

В мужской сборной по биатлону личную бронзу завоевал Эдуард Латыпов, а в женской Ульяна Нигматуллина принесла заветное серебро на последнем рубеже.

Состоялась долгожданная мужская эстафетная победа в лыжной гонке. Алексей Червоткин, Александр Большунов, Денис Спицов и Сергей Устюгов выиграли золото за долгожданные 42 года [5].

Стоит также отметить завоевание второго места нашей четверкой в прыжках с трамплина. Это невероятно большое достижение, если учитывать, что медалей в этой дисциплине Россия не брала с Олимпиады в 1968 в Гренобле.

Таким образом, российская Сборная стала обладателем следующих побед.

Золото:

1. Взято 6 февраля Александром Большуновым в лыжных гонках.
2. Взято 12 февраля Юлией Ступак, Натальей Непряевой, Татьяной Сориной и Вероникой Степановой в лыжных гонках.
3. Взято 13 февраля Алексеем Червоткиным, Александром Большуновым, Денисом Спицовым и Сергеем Устюговым в лыжных гонках.
4. Взято 19 февраля Александром Большуновым в лыжных гонках.

Серебро:

1. Взято 5 февраля Натальей Непряевой в лыжных гонках.
2. Взято 6 февраля Денисом Спицовым в лыжных гонках.
3. Взято 7 февраля Ирмой Махиня, Данилом Садреевым, Ириной Аввакумо-вой и Евгением Климовым в прыжках с трамплина.
4. Взято 11 февраля Александром Большуновым в лыжном спорте.
5. Взято 16 февраля Ириной Казакевич, Кристиной Резцовой, Светланой Мироновой и Ульяной Нигматуллиной в биатлоне.
6. Взято 17 февраля Иваном Якимушкиным в лыжных гонках.

Бронза:

1. Взята 5 февраля Ульяной Нигматуллиной, Кристинной Резцовой, Александром Логиновым и Эдуардом Латыповым в биатлоне.
2. Взята 6 февраля Анастасией Смирновой в фристайле.
3. Взята 8 февраля Виком (Виктором) Уайлдом в сноуборде.
4. Взята 8 февраля Александром Терентьевым в лыжных гонках.
5. Взята 13 февраля Эдуардом Латыповым в биатлоне Каримом Халили, Александром Логиновым, Максимом Цветковым и Эдуардом Латыповым в биатлоне.
6. Взята 16 февраля Юлией Ступак и Натальей Непряевой в лыжных гонках.
7. Взята 16 февраля Ильей Буровым в фристайле.
8. Взята 18 февраля Сергеем Ридзик в фристайле.

Такие успехи были достигнуты вопреки трудностям, которые пришлось преодолеть нашим спортсменам-победителям. Сложности, с которыми столкнулись спортсмены, были следующего характера.

Вывод:

Олимпийские игры-2022 в Пекине смело можно назвать удачными для команд из России, и самые главные победы нашей сборной были связаны с лыжным спортом, несмотря на трудности, с которыми они столкнулись на трассах.

Литература

1. Черясова О. Ю., Онищук М. А., Головин И. Л. Олимпийские игры современности [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2019. № 12 (250). С. 301-303. URL: <https://moluch.ru/archive/250/57382/> (дата обращения 21.05.2022).
2. Зарипова З. А., Дилмуродов С. Т. Спортивная дипломатия кнр как инструмент «мягкой силы» [Электронный ресурс] // Oriental Journal of History, Politics and Law. 2022. № 2. С. 155-163. URL: <https://supportscience.uz/index.php/ojhpl/article/view/126> (дата обращения: 18.05.2022).
3. Перькова Е. Ю. Влияние эпидемии коронавируса на экономические аспекты развития спорта // Азимут научных исследований: экономика и управление. 2020. № 2 (31). С. 269-272.
4. Некоторые аспекты подготовки российских спортсменов к XXIV олимпийским зимним играм 2022 года в пекине (КНР) / Н. Ю. Мельникова [и др.] // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 10-12.
5. Мальцева И. А. Специфика работы спортивного журналиста над текстом: основные проблемы и перспективы (региональный аспект) // Вестник Волжского

университета им. В. Н. Татищева. 2022. № 2 (38). С. 209-216.

References

1. Cherkasova O. Yu., Onishchuk M. A., Golovin I. L. *Olimpiyskie igry sovremennosti [Olympic Games of modernity]*. *Molodoy uchenyy - Young scientist*, 2019, no. 12 (250), pp. 301-303. Available at: <https://moluch.ru/archive/250/57382/> (accessed 21.05.2022).
2. Zaripova Z. A., Dilmurodov S. T. *Sportivnaya diplomatiya knr kak instrument «myagkoy sily» [Sports diplomacy of the PRC as an instrument of "soft power"]*. *Oriental Journal of History, Politics and Law*, 2022, no. 2, pp. 155-163. Available at: <https://supportscience.uz/index.php/ojhpl/article/view/126> (accessed: 18.05.2022).
3. Per'kova E. Yu. *Vliyaniye epidemii koronavirusa na ekonomicheskie aspekty razvitiya sporta [The impact of the coronavirus epidemic on economic aspects of development sports]*. *Azimut nauchnykh issledovaniy: ekonomika i upravlenie - Azimut of scientific research: economics and management*, 2020, no. 2 (31), pp. 269-272.
4. Melnikova N. Y. [et al.]. *Nekotorye aspekty podgotovki rossiyskikh sportsmenov k XXIV olimpiyskim zimnim igram 2022 goda v pekine (KNR) [Some aspects of the preparation of Russian athletes for the XXIV Olympic Winter Games 2022 in Beijing (China)]*. *Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of Sports Science*, 2020, no. 3, pp. 10-12.
5. Mal'tseva I. A. *Spetsifika raboty sportivnogo zhurnalista nad tekstom: osnovnye problemy i perspektivy (regional'nyy aspekt) [Specifics of the work of a sports journalist on the text: main problems and prospects (regional aspect)]*. *Vestnik Volzhskogo universiteta im. V. N. Tatishcheva - Bulletin of the V. N. Tatishchev Volga State University*, 2022, no. 2 (38), pp. 209-216.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

SOME ASPECTS OF THE INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITY ON HUMAN HEALTH IN MODERN SOCIETY

Хрыков Иван Сергеевич

преподаватель

кафедры огневой подготовки и деятельности

органов внутренних дел в особых условиях

Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России

имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Khrykov Ivan Sergeevich

lecturer

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

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

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается одно из важных условий здорового организма человека – активная деятельность. Ее роль заключается в поддержании здоровья, укрепления иммунной системы, увеличении силы мышц и прочности суставов, нормализации кровеносной, нервной и дыхательной системы организма, повышает уровень сопротивления человека к различным стрессовым условиям, обеспечивает психическую разрядку и улучшает эмоциональное состояние. В статье проведено исследование ряда физических упражнений и их воздействие на организм человека, в области оздоровления и укрепления физических показателей и качеств. Также обсуждается важность влияния активной деятельности человека на организм и всех его системы в период пандемии COVID-19 и приводится подробное описание физических упражнений, которыми человек может воспользоваться в этот период.

Abstract. This article discusses one of the important conditions for a healthy human body – vigorous activity. Its role is to maintain health, strengthen the immune system, increase muscle strength and joint strength, normalize the circulatory, nervous and respiratory systems of the body, increase the level of human resistance to various stressful conditions, provide mental relaxation and improve emotional state. The article conducted a study of a number of physical exercises and their impact on the human body, in the field of healing and strengthening physical indicators and qualities. It also discusses the importance of the impact of human activity on the body and all its systems during the COVID-19 pandemic and provides a detailed description of the physical exercises that a person can use during this period.

Ключевые слова: двигательная активность; здоровье; физические упражнения; бег; COVID-19.

Keywords: physical activity; health; exercise; running; COVID-19.

Активная физическая деятельность человека способствует реализации его собственного наследственного двигательного потенциала, которые помогает развиваться ему, как всесторонней и гармоничной личности. В основе физической деятельности лежат спортивные тренировки, которые на данный момент являются един-

ственными точно научно обоснованными концепциями развития двигательного потенциала человека. В современных реалиях человек особенно нуждается в движении: сидячий образ жизни, сниженная экологическая обстановка и стрессовые условия – все это приводит к снижению важных показателей здоровья человека (ухудшается обмен веществ, иммунитет человека, теряется сила и упругость мышц).

Выделим еще несколько пунктов, которые в современности снижают уровень активности людей: в реалиях современных технологий физический труд все больше заменяется работой различных машин и механизмов, в условиях цифрового мира количество умственных и гуманитарных профессий возрастает, в бытовой жизни работа людей заменяется различными приборами (обыденная уборка дома делается посудомоечными машинами и работами-пылесосами, в следствии чего, весь физический труд заменяется одним нажатием на кнопку), пешие и велосипедные прогулки сменились транспортными средствами, а дети предпочитают компьютерные игры вместо подвижных игр на улице [1].

Спорт также очень важен для людей с умственным трудом, ведь на умственное развитие влияют такие факторы как утомляемость и эмоциональное состояния. Спортивные игры и гимнастические упражнения помогают развивать память и концентрацию, что позволяет развивать работоспособность и восприятие.

Фундаментом здоровья человека является физическая активность. Она способствует его укреплению, повышает функциональные возможности и улучшает физическое развитие. Важно концентрировать внимание на движении ежедневно. Уровень активности – это индивидуальный критерий, который складывается из ежедневного хронометража выполненных действий за день, затрата энергии для них, а также путем подсчета энергетического баланса. Для эффективного введения активности в свою повседневную жизнь человек должен руководствоваться следующими принципами:

1. Постепенность введения активности в свою жизнь. Неподготовленный человек, пробежав большую дистанцию или сделав упражнение с большими весами, может нанести серьезный вред своему здоровью.

2. Последовательность. Достаточно многогранный принцип, но его можно объяснить как «от простого к сложному». Для начала человеку стоит изучить основы физических упражнений, а затем переходить к выполнению комплексных упражнений.

3. Регулярность и систематичность. Для увеличения физических показателей организма понадобится не одна неделя для выработки силы и выносливости необходима регулярность выполнения упражнений.

4. Нарастание нагрузок по мере занятий. Организм быстро адаптируется и привыкает к новым условиям работы, вследствие чего, перестают увеличиваться показатели темпа роста выносливость, силы, быстроты и так далее. Для этого необходимо частями давать стресс организму, чтобы задействовать все эти процессы заново [2].

Если человек будет вводить в свою жизнь спорт, руководствуясь данными принципами, то он не причинит организму никаких травм. В будущем у него сформируется резерв сил и энергии, который поможет стать ему активным и подвижным, а значит здоровым и живым.

Существует огромное разнообразие физических упражнений, которые находятся в свободном доступе человека. В сети Интернет есть всевозможные ролики с домашними силовыми тренировками, существует литература с теоретическими основами по здоровому образу жизни, секционные занятия по разным направлениям спорта. Но самыми простыми являются ходьба и бег. Ходьба – один из доступных и популярных способов активной деятельности человека. Пускай она и не требует сильных силовых нагрузок, но, при правильном подходе, ходьба помогает бороться с лишним весом, повышает тонус мышц, прочность суставов и по энергозатратам может быть сравнима с более сложными типами кардиотренировок. Ходьба является связующим элементом между дыхательной и мышечной системами человека. Ходьба бывает разных видов:

1. Спортивная ходьба. Спортивная ходьба предполагает строгое соблюдение техники, отличающей ходьбу от бега – постоянный контакт стопы с землей (отсутствие «фазы полета», присущей бегу), неподвижность плеч и полное выпрямление ноги при отталкивании.

2. Скандинавская ходьба. Данный вид ходьбы задействует не только ноги, но и руки, ведь для правильного выполнения данного упражнения необходимы палки, но которые будет опираться человек. Данный вид активной деятельности больше подходит для занятия пожилыми людьми.

При выполнении такого физического упражнения, как ходьба, включается обмен кислорода и углекислого газа в легких человека между воздухом и кровью, которые впоследствии используются в тканях человека. В этом случае происходит профилактика и реабилитация сосудистых и нервных заболеваний. Несомненно, повышается иммунитет человека и здоровье в целом.

Что касается бега, то помимо вышеупомянутых функций ходьбы, которые также относятся и к нему, он формирует выносливость, быстроту, навык преодоления препятствий и повышает обмен веществ. Главное в беге – это получение удовольствия от него. Индивидуальный подбор нагрузки и длительности – это важное условие эффективности бега. Можно выделить несколько видов бега, которые человек может подобрать индивидуально под свой темп и ритм:

3. Бег трусцой. Самый распространенный вид среди людей, он не требует подготовки. Тело расслаблено, прямая осанка, руки близко к туловищу – основные требования. Регулярные тренировки, увеличение длительности тренировок помогут задействовать все необходимые системы человека и достичь желаемого результата.

4. Кроссовый бег. Это вид бега на свежем воздухе, главное его отличие от других в том, что человек подстраивается под рельеф местности. Многие спортсмены используют кроссовый бег для восстановления формы, а обычные люди увеличивают эффективность работы большинства систем организма.

5. Бег с высоким подниманием ног. Данный вид бега эффективен для людей, которые помимо укрепления здоровья, хотят улучшить свою физическую форму. При поднятии ног на 90 градусов к туловищу задействуются мышцы пресса и спины.

6. Интервальный бег. Данный вид больше используется спортсменами, но для уже занимающихся и подготовленных людей он тоже подойдет. Его особенность заключается в чередовании медленного и быстрого бега.

7. Бег, как физическая активность подходит для всех возрастов, носит важные функции по улучшению общих показателей здоровья и уровню физической подготовленности людей [3].

Существует ряд рекомендаций для разнообразных возрастных групп по занятиям активной физической деятельностью:

- для маленьких детей очень важен процесс активных подвижных игр и водных видов спорта, для дошкольников хватает 3 часов физических нагрузок в день;
- для школьников и подростков рекомендуется от 60 минут до нескольких часов не менее чем 3 раза в неделю активной подвижной деятельности в день, это могут быть умеренные и интенсивные занятия спортом, которые послужат укреплением для мышц и костей;
- для молодежи и взрослой категории людей подойдет активность по 30 минут 5 раз в неделю, сюда подойдут уже вышеупомянутые ходьба и бег;
- для пожилых людей физическая активность приносит большую пользу для здоровья, небольшая нагрузка лучше, чем ничего.

Популярностью также пользуются такие виды активной деятельности человека как: утренняя гимнастика, физкультурные паузы во время работы, туризм, подвижные игры (футбол, теннис, волейбол), плавание, лечебная физическая культура, аэробика и аквааэробика [4].

Не стоит упускать из внимания такую простую утреннюю привычку как зарядка. Помимо того, что она поможет держать организм в тонусе, наладит функционирование нервной и кровеносной системы, зарядка поможет развить такие физические качества как: гибкость, выносливость и координацию, утренняя зарядка справиться с сонливостью, плохим самочувствием и поддержит резервные системы организма. Данный процесс можно подкрепить выполнением упражнений на свежем воздухе и завершением его обтиранием или контрастным душем, что в дальнейшем даст дополнительный закаляющий эффект.

Немало важным стоит отметить, что двигательная активность важна для людей в современности в условиях пандемии COVID-19. Ограничительные меры сильно повлияли на повседневную жизнь человека. Подвижность человека сократилась, так как большую часть своего времени он проводит в пределах своей квартиры за компьютером или телефоном. В данных условиях стоит обратить внимание на укрепление своего здоровья и увеличение активной деятельности. Прыжки на скакалке, подтягивание на турниках, небольшие пробежки и ходьба, домашние силовые тренировки, направленные на укрепление суставов, связок, сухожилий и иных мышц, тренировки гибкости с фиксациями в растянутом положении и многое другое можно выполнять в пределах своего дома.

Силовые тренировки дома могут включать в себя прыжки, берпи, скручивания, подъемы ног, выпады, наклоны, планка, бег на месте и многое другое. Если есть возможность использование дополнительного спортивного инвентаря, то это могут быть: упражнения с гирей и гантелями, танцы, работа на кардиотренажерах и так далее.

В заключение стоит сказать, что физическая активность оказывает большое влияние на человеческий организм. Способствует работе сосудистой, нервной и дыхательной систем человек. Обеспечивает развитие таких важных навыков, как выносли-

вость, стрессоустойчивость, быстрота и ловкость. Двигательная активность выступает ведущим фактором в оздоровлении человека и поддержании иммунитета. Особенно это важно в такой тяжелый период развития пандемии COVID-19, когда человек подвержен заболеваниям и ограничениям в движении.

Литература

1. Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 231-233. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838219> (дата обращения 25.05.2022).
2. Губенков А. О. О некоторых особенностях основных форм самостоятельных занятий спортом [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 174-178. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (дата обращения 25.04.2022).
3. Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (дата обращения 21.05.2022).
4. Алтунин А. Ю. Современные системы физической подготовки спортсмена-стрелка [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 136-139. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46214887> (дата обращения 15.05.2022).

References

1. Nikolaev S. A. *Osobennosti komplektovaniya turisticheskogo ryukzaka [Features of completing a tourist backpack]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 231-233. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838219> (accessed 25.05.2022).
2. Gubenkov A. O. *O nekotorykh osobennostyakh osnovnykh form samostoyatel'nykh zanyatiy sportom [On some features of the main forms of independent sports]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 4 (49), pp. 174-178. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838208> (accessed 25.04.2022).
3. Savchuk N. A., Tikhonovich M. I. *Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v zhizni cheloveka i professional'noy podgotovke sotrudnika organov vnutrennikh del [The role of physical culture and sports in human life and professional training of an employee of the internal affairs bodies]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 5 (50), pp. 60-65. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46451922> (accessed 21.05.2022).
4. Altunin A. Yu. *Sovremennye sistemy fizicheskoy podgotovki sportsmena-strelka [Modern systems of physical training of an athlete - an arrow]*. *Nauka-2020 - Science-2020*, 2021, no. 3 (48), pp. 136-139. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46214887> (accessed 15.05.2022).

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**PHYSICAL ACTIVITY
AS ONE OF THE MOST IMPORTANT COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Шамхалова Заира Абдулла-Гаджиевна

студент

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shamkhalova Zaira Abdulla-Gadzhievna

student

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Головинова Ирина Юрьевна

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Golovina Irina Yurievna

Ph. D., associate professor

department of physical education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье раскрывается роль спорта в жизни человека. Физическая активность рассматривается как один из важнейших принципов здорового образа жизни. Актуальность работы обусловлена снижением уровня популярности спорта среди членов современного общества. Важной задачей было проследить связь между физическими упражнениями и здоровьем человека. Особое внимание уделено влиянию спорта на отдельные функциональные системы организма и органы. К ним, в частности, относятся сердечно-сосудистая система, опорно-двигательная система, дыхательная система, гормональный фон и обмен веществ. Исследование проводилось путем подробного изучения и отбора теоретической информации. В результате, на основе материала, были сделаны некоторые выводы, к примеру, о том, что спорт сказывается не только на физическом здоровье, но и психическое. Также была подтверждена необходимость спорта для каждого человека.

Abstract. The study reveals the role of sport in human life. Physical activity is believed to be one of the most essential components of a healthy lifestyle. The relevance of the study is due to the diminishing level of sport's popularity among modern society members. A very important aim was to trace the connection between physical activity and human health. Special attention was paid to the impact of sport on some particular functional systems of an organism and organs. To be more specific, these are the cardio-vascular system, the musculoskeletal system, the respiratory system, hormonal balance and metabolism. The investigation was carried out by a profound study and selection of theoretical information. As a result, based on the material some conclusions were made. For instance, sport influences not only physical health, but also mental one. All in all, the

necessity of sport for every person was confirmed.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; спорт; физическая активность; здоровье; организм; функциональные системы организма; влияние.*

Keywords: *healthy lifestyle; sport; physical activity; health; organism; functional systems of the body; impact.*

Здоровье является одной из самых важных составляющих в жизни как отдельного человека, так и общества в целом. Оно влияет на все сферы жизни индивида. От здоровья зависят уровень дееспособности человека, его возможности и его умение их реализовать. Это состояние организма, которое представляет собой значимую предпосылку к реализации себя, к исследованию окружающей среды, к самопознанию, к уровню жизненных сил, к эмоциональному равновесию и степени работоспособности. Здоровый человек способен использовать свою физическую и душевную энергию для реализации своих талантов и саморазвития, в то время, как нездоровый человек часто не обладает энергией даже для коммуникации со своим окружением. Поэтому здоровье – потребность, которую нельзя игнорировать.

Ее нужно удовлетворять и для этого важно совершать (причем на регулярной основе) определенный ряд действий и придерживаться некоторых полезных привычек. Среди них: правильное питание, правильный режим сна, правильное распределение физической активности и занятия спортом в целом, отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков, зависимость от мобильных телефонов и так далее), соответствие требованиям гигиены, санитарии и закаливания. Другими словами нужно соблюдать здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это «образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование — важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа» [1].

Особое внимание, хочется уделить спорту. Спорт – «особый род физической активности, который совершается с целью какого-либо соревнования, целенаправленной подготовки к ним путем тренировки, разминки» [2]. Помимо развития своих физических данных и состояния физического и ментального здоровья, работы над умственными навыками, улучшения эмоционального состояния, качественной рекреации, физическая деятельность также предназначена для систематизации психофизических параметров человека.

Влияние спорта на здоровье людей доказано и не может быть поставлено под сомнение. Медики углубленно изучили вопрос воздействия спорта на организм людей. Было выявлено, что во всем мире физическая инертность стала главной причиной около 25 % случаев рака молочной железы и толстой кишки, 26 % случаев сахарного диабета и около 31 % случаев ишемической болезни. Отсюда следует, что связь спорта и здоровья неоспорима.

Когда орган перестает выполнять свою задачу, не задействуется, то происходит обратный развитию процесс. Его ткани ослабевают и орган, в конце концов, атрофируется. Это значит, что те мышцы, которые не выполняют свои задачи из-за того, что они не напрягаются, не используются индивидом, неизбежно станут терять свои силы и способность выполнять свои изначальные функции. Более того, гемодинамика

в мышцах будет падать, так же как и нервно-мышечная координация. Это также приведет к росту процента содержания жира в теле. В конечном итоге, все это выливается в отмирание тканей, вместе с которым также можно наблюдать и затруднения с деятельностью нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

В эпоху быстрого технологического развития, когда в каждом доме теперь есть компьютер, ноутбук, телевизор, и в кармане каждого человека можно найти смартфон, который сильно упрощает работу и ежедневную жизнь людей, уровень физической активности сильно сократился за относительно короткий срок. Они стали вести сидячий образ жизни, из-за чего их и опорно-двигательный аппарат перестал получать полезную нагрузку. Личное общение перестало быть привычкой, людям проще выстраивать коммуникацию через интернет, причем это связано не только с нежеланием двигаться, но и с выработавшимся страхом личного, живого общения. Также многие перестали стараться для достижений своих целей, сейчас для них стало удобнее мечтать и жаловаться, что их вполне реализуемые мечты на самом деле несбыточны. Все это вызывает не только спад физического здоровья, но ухудшение эмоциональной устойчивости, иммунной системы и уже упомянутую выше атрофию некоторых частей мозга. Низкая физическая активность влечет за собой нарушения в функционировании систем человеческого организма: сердечной, нервной, кровеносной, дыхательной, мышечной, сосудистой. Именно поэтому крайне важно придавать спорту огромное значение, так как он непосредственно связан с нашим здоровьем.

Частая спортивная деятельность помогает уменьшить уровень заболеваемости людей, оказывает позитивное воздействие на психические параметры индивида – совершенствует память, концентрацию, оперативность, а также способствует привитию важных личностных характеристик – целеустремленности, силы воли, усердия, трудолюбия, настойчивости, командного духа, общительности и коммуникабельности, а также обрести активную жизненную позицию. Физическая активность позволяет свести на нет вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков), а также проводить свое свободное от различных забот время с интересом и пользой для себя и своего тела [3].

Рассмотрим влияние спорта на организм человека более детально.

Метаболизм.

Спортивная деятельность оказывает положительное воздействие на обмен веществ, делая его быстрее. Большой процент жировых запасов расходуется при спортивных тренировках, из-за чего жировые отложения сокращаются. Простыми словами, спорт позволяет сохранять тело в форме посредством влияния на метаболизм. Более того, за счет снижения содержания атерогенных липидов спорт дает возможность избежать развития атеросклероза. Особенно важными для ускорения метаболизма являются кардио тренировки. К ним относятся: бег, прыжки, ходьба и другие. Во время них улучшается обмен углеводов и сжигаются жиры.

Сердечно-сосудистая система.

Физическая активность способствует развитию сердечных мышц и их способности сокращаться и утолщаться. Также она повышает их выносливость. Помимо этого, спорт в позитивном ключе влияет на пульс, нормализуя его работу. Во время занятий спортом учащается биение сердца: частота сердечных сокращений увеличи-

ваются, растет количество крови, поступающей в сосуды за счет улучшенной работы сердца, увеличивается кровяное давление. Благодаря этому кислород лучше поступает в мышцы, в которых находятся капилляры (тонкие кровеносные сосуды). Этот аспект влияния позволяет бороться с аритмией. Также следует упомянуть, что спорт положительно сказывается и на самих кровеносных сосудах, делая их более сильными, упругими, выносливыми и эластичными, что опять же позволяет им прогонять через себя большой объем насыщенной кислородом крови, улучшая работу не только мышц, но и мозга и самого сердца. Благодаря этому можно избежать таких патологий как варикоз и тромбоз.

Дыхательная система.

Спорт способствует увеличению количества альвеол благодаря раскрытию дополнительных. Так, у людей, уделяющих внимание и время физической активности на 15-20 % больше альвеол и альвеолярных ходов, чем у тех, кто спортом не занимается. Также расширяются бронхи. Объем резерва в легких растет, что подтверждается тем, что жизненная емкость легких спортсменов доходит до 7 литров и даже больше. Следует также помнить, что спорт улучшает кровообращение. Вкупе с усовершенствованной работой легких – это позволяет лучше снабжать кислородом все необходимые органы в теле человека, так как кровь хорошо насыщается, проходя через легкие. Физическая активность помогает избежать воспаления легких, бронхит и некоторые другие патологические изменения, связанные с дыханием.

Опорно-двигательный аппарат.

Во время физической активности задействуется опорно-двигательный аппарат, поэтому влияние спорта на него очевидно. В основном, значение имеет воздействие на кости и мышцы. Посредством тренировок кости утолщаются, упрочняются, становятся более массивными и устойчивыми, а сухожилия и связки более эластичными. Спортом наращиваются костные ткани, благодаря чему, толщина трубчатых костей увеличивается. При занятиях спортом разрушаются мышечные волокна, так как обычно нагрузка в меру превышает возможности тела. Во время восстановления поврежденных мышечных волокон образуются новые, причем, уже в большем количестве. Благодаря этому мышечная масса растет, а сами ткани становятся сильнее и выносливее. Спорт также положительно сказывается на позвоночнике, стабилизируя мышцы туловища. Физические упражнения являются отличным способом коррекции деформации, работы над осанкой и общеукрепляющей терапии.

Гормональный фон.

Гормональный фон играет очень важную роль, и, если в нем происходят нарушения, это сразу заметно. Например, при гормональных сбоях может резко меняться масса тела, причем она может как увеличиваться, так и уменьшаться. Во время физической активности снижается уровень кортизола (что также позволяет справиться со стрессом). Причем важно понимать, что для снижения уровня кортизола тренировка должна длиться 40-50 минут. Вначале такой тренировки кортизол сначала растет, а потом падает. Если тренировка продолжается по истечении 50 минут, его уровень снова растет. Во время занятий спортом также происходит мощный выброс таких «гормонов счастья», как дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин. Это нейромедиаторы, то есть химические вещества, являющиеся посредниками между

нейронами. Благодаря ним после тренировок люди испытывают радость, умиротворение и даже счастье. Не зря многие врачи советуют заниматься спортом во время эмоционально сложных периодов. Часто люди, которые начали заниматься спортом, делят свою жизнь на «до» и «после». Их мировоззрение и отношение к бытию меняется. Они становятся жизнерадостными, спокойными, начинают мыслить позитивно, меньше остальных поддаются резким скачкам в настроении, депрессии, неврозам и менее раздражительны.

Из этого всего следует, что спорт очень важен и каждому человеку стоит уделять ему время, причем делать это нужно грамотно. Для этого необходимо соблюдать 3 принципа: регулярность, постепенность и систематичность.

В поддержании здоровья посредством физических тренировок могут помочь следующие виды спорта: плавание, футбол, баскетбол, теннис, хоккей, бег, велоспорт [4].

Спортом можно заниматься по-разному: с наставником (тренером) на индивидуальных тренировках, в группах, в спортивной секции по интересам. Также можно заниматься и самостоятельно, что сейчас наиболее распространено [5]. Для этого необходимо подобрать грамотный подход к занятиям. Для начала нужно изучить теоретическую часть, а затем, соблюдая осторожность и аккуратность, применять теорию на практике, оттачивая технику выполнения упражнений.

Таким образом, спорт оказывает разносторонне положительное влияние на организм, воздействуя на обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, опорно-двигательную систему и гормональный фон. Именно поэтому спорт должен быть неотъемлемой частью жизни каждого человека.

Литература

1. Адылова Н. М., Азимов Р. И. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 618-622. URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (дата обращения: 19.05.2022).
2. 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.
3. Подрезов И. Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова, 2016. С. 106-109.
4. Козинец Г. И., Высоцкий В. В. Кровь как индикатор состояния организма. Москва: Практическая медицина, 2014. 208 с.
5. Еремин Р. В. Укрепление и сохранение здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, проблемы и решения // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы XVII Международной научно-практической конференции (г. Иркутск, 10-11 июня 2015 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. С. 348-350.

References

1. *Adylova N. M., Azimov R. I. Features of the formation of a healthy lifestyle among the population // Young scientist, 2015. No. 11. pp. 618-622. Available at: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (accessed: 19.05.2022).*
2. *Baranov V. N., Shustin B. N. The main directions of scientific research in the field of physical culture and sports // Physical culture and health. 2016. No. 2 (18). pp. 89-91.*
3. *Podrezov I. N. Physical culture as an important factor in the formation of personality culture // Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students : collection of articles. Orel : Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016. pp. 106-109.*
4. *Kozinets G. I., Vysotsky V. V. Blood as an indicator of the state of the body. Moscow: Practical Medicine, 2014. 208 p*
5. *Eremin R. V. Strengthening and preserving the health of students by means of physical culture, problems and solutions // Professional development and physical training of cadets, students of educational organizations and employees of law enforcement agencies: materials of the XVII International Scientific and Practical Conference (Irkutsk, June 10-11, 2015). Irkutsk : East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2015. pp. 348-350.*

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
КАК СРЕДСТВО ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

**ALL-RUSSIAN TRP COMPLEX AS A MEANS OF PROMOTING
A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS**

Сорокина Ангелина Алексеевна

студент

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г.Орел, Россия*

Sorokina Angelina Alekseevna

student

*department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Сорокина Елена Валентиновна

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г.Орел, Россия*

Sorokina Elena Valentinovna

Ph. D., associate professor

*department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Никитина Инесса Валерьевна

кандидат педагогических наук, доцент

*кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г.Орел, Россия*

Nikitina Inessa Valeryevna

Ph. D., associate professor

*department of the theories and methods of physical culture and sports
Orel state university named after I.S. Turgenev
Orel, Russia*

Аннотация. *Статья посвящена обзору возможностей привлечения новых занимающихся и развитию студенческого спорта, путем популяризации комплекса ГТО (готов к труду и обороне). Комплекс ГТО, как средство распространения и пропаганды здорового образа жизни, а также развитие интереса у молодого поколения к спорту. Помимо пропаганды здорового образа жизни, комплекс ГТО может способствовать развитию студенческого спорта путем создания новых возможностей для одаренных спортсменов, а именно разработке модели отбора одаренных спортсменов во время проведения тестирования комплекса ГТО. В связи с тем, что в процессе многолетней спортивной*

подготовки одним из ключевых факторов является именно отбор одаренных спортсменов, позволяющий определить предрасположенность (одаренность) к тому или иному роду деятельности (виду спорта), непосредственная работа комплексов тестирования может включать в себя функции отбора спортсменов, что будет повышать и развивать уровень студенческого спорта. Повышение уровня спорта в современном вузе в дальнейшем привлечет новых занимающихся вызвав интерес к дисциплинам. Целью является увеличение интереса студентов к занятиям спортом, по средствам развития и популяризации данной отрасли.

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

Ключевые слова: студенческий спорт; комплекс ГТО; здоровье; спортивная подготовка; спортивный отбор; физическая культура.

Keywords: student sports; GTO complex; health; sports training; sports selection; physical culture.

Еще с очень древних времен было известно, что физическая активность положительно влияет на организм человека, а главным средством в этом выступают физические упражнения. Занятия физической культурой и спортом позволяют повысить физическую и психическую подготовленность и работоспособность, укрепить состояние своего здоровья, что в особенности актуально для студентов, которые чаще всего имеют отклонения от норм в состоянии здоровья в силу сидячего образа жизни.

Согласно программе развития студенческого спорта до 2024 года, разработанной в соответствии с абзацем пятым подпункта «Д» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 30 апреля 2019 года и указу Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» стоят задачи по созданию для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, в том числе, по повышению уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовки спортивного резерва, в целях увеличения до 55,0 % доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [5].

Студенческий спорт через разнообразие своих форм и методов способствует воспитанию гармонично развитой личности человека, имеющего активную жизненную позицию, готового к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящегося к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыраже-

нию [2, 6].

Согласно межотраслевой программе развития студенческого спорта до 2024 года, существует необходимость в создании системы, включающей различные формы и механизмы оценки физических способностей, спортивных интересов студентов и их образовательного самоопределения. С данными задачами может справиться комплекс ГТО посредством непосредственно самого тестирования, а также внедрения спортивного отбора в проведение тестирования комплекса ГТО [5].

Комплекс ГТО, являясь программой физкультурной подготовки, существовал в нашей стране с 1931 года по 1999 год охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Его смысл тогда заключался во всестороннем физическом развитии населения, укреплении и сохранении его здоровья, подготовка к высокопрофессиональному труду и защите Родины, формированию положительного морального и духовного состояния человека.

В программу комплекса ГТО входили следующие виды упражнений: бег, прыжки, метание гранаты, лыжные гонки, плавание, стрельба, научно-практические сведения отрасли физической культуры и спорта, умения, навыки, основным правила в разделе гражданской обороны.

Сдача нормативов подтверждалась соответствующими значками. Для каждого вида значка существовал свой список нормативов. Значки ГТО были «золотыми» и «серебряными». Те, кто выполнял нормативы много лет, награждались Почетным знаком ГТО. В то время человек, имеющий знак ГТО, считался гармонично развитой личностью, пользовался особым уважением в трудовом и учебном коллективе. В 1980 году была выпущена специальная серия значков, посвященная Играм XXII Олимпиады в Москве (рис.1) [3].



Рис. 1. Значки ГТО 1980 года

В настоящее время в студенческой среде для студентов, любителей спорта существует ассоциация студенческих спортивных отрядов – АССК России. В рамках деятельности данной организации существует проект «От Студзачета к знаку отличия ГТО» – это масштабный всероссийский социально значимый физкультурный проект, включающий комплекс мер по внедрению инновационной мотивационно-просветительской технологии популяризации основ здорового образа жизни, физической культуры и спорта, а также популяризацию Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО среди студентов.

Данная технология представляет собой реализацию соревновательного тре-

хэтапного тестирования физического развития и физической подготовленности студентов через применение потенциала Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Проект охватывает свыше 50 000 студентов из 220 вузов в 68 регионах страны.

Этапы: внутривузовский, региональный, всероссийский финал.

Внутривузовский этап заключается в сдаче участниками проекта «Студзачета АССК» – это упрощенная версия комплекса ГТО, адаптированная под специфику учебных заведений.

Региональный этап представляет собой соревнования среди обладателей «золотых» значков «Студзачета АССК», собранные в команды вузов. Сборные команды вузов выполняют нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» в соревнованиях в специальных региональных центрах тестирования.

Всероссийский фестиваль ГТО — это соревнования в личном и командном зачете по многоборью комплекса ГТО среди сильнейших сборных вузов, представляющих субъекты Российской Федерации [5].

Комплекс ГТО призван стать основой разработки стандартов, программ по физическому воспитанию и спорту во всех образовательных организациях, физкультурно-спортивных клубах и везде, где проводится физкультурно-спортивная работа [2].

Система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства к физической подготовке различных групп населения.

Комплекс ГТО определяет перечень основных знаний и умений, которыми должен владеть каждый человек.

Нормативы комплекса ГТО напрямую отражают уровень физической подготовки граждан. Основной проблемой любой страны является здоровье нации. Именно этот показатель можно поставить на первое место для того, чтобы понять, сильное перед нами государство или слабое.

За последнее десятилетие в России особенно обострилась проблема как физического, так и психического состояния населения. Увеличилось количество людей. На эту ситуацию влияют множество факторов, основными из которых являются: состояние окружающей среды, рост чрезмерных стрессовых нагрузок на работе и на учебе, понижение общего уровня жизни и так далее.

Именно все эти факторы являются определяющими для внедрения комплекса ГТО в систему образования в вузах. Данный комплекс поможет решить множество проблем, а также повысить уровень физической и психической подготовки и развития молодых людей и, самое главное, продвинуть занятия физической культурой и спортом в массы.

Комплекс ГТО для физического воспитания студентов более направлен на долгосрочную перспективу; защита Родины, формирование здорового и крепкого организма, воспитание нравственных качеств, повышение умственных способностей, подготовка к тяжелому труду — все это может заставить человека в абсолютно любой промежуток времени.

Очень важно сформировать студенту потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Для этого необходимо ввести зачетную сдачу нормативов в определенное время, что также позволит отслеживать динамику спортив-

ных показателей студентов.

Стоит отметить, что помимо участия студентов в качестве спортсменов, можно привлечь обучающихся для организации проведения комплекса ГТО. Таким образом, студент будет развивать в себе организаторские, судейские, познавательные, пропагандистские и педагогические навыки. Это большой и хороший опыт, который может помочь в дальнейшей деятельности.

Спортивный отбор ГТО — это комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики конкретного рода спортивной деятельности. Наиболее эффективный отбор может быть осуществлен на основе комплексных исследований, которые представляют из себя анализ личности спортсмена в целом и таких его компонентов, как спортивные способности, на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора [1].

Спортивный отбор осуществляется на основе тестирования и обследования, во время специально проводимых для этого учебно-тренировочных мероприятий различного плана, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в студенческом спортивном коллективе, именно, в качестве такого тестирования, может послужить комплекс нормативов ГТО [1, 4].

Непосредственно сам отбор представляет из себя комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) будущего спортсмена к тому или иному роду спортивной деятельности. Без исключения, на всех этапах многолетней подготовки спортсмена должна обеспечиваться комплексная методика оценки его личности, качеств, прогнозирование его возможностей, предполагающая использование различных методов исследования [1, 4].

Высокий и всевозрастающий уровень спортивных достижений и растущая конкуренция в различных видах спортивной деятельности требует, наряду с современными технологиями, поиска новых инновационных подходов к дальнейшему совершенствованию тренировочного процесса на всех его этапах [1].

Так же путем использования спортивного отбора в комплекс ГТО, существует возможность повысить средний уровень сборных команд, что поспособствует обеспечению участия спортивных команд Российской Федерации в международных соревнованиях, в том числе Всемирных гимназиадах, Чемпионатах мира и Европы, проводимых среди обучающихся под эгидой IFS, что тоже является одной из задач, стоящих перед программой развития студенческого спорта [2, 3].

Помимо способности комплекса ГТО положительно влиять на этапы спортивной подготовки, а именно, на этапе отбора, что качественно отразится на увеличении уровня спортсменов и сборных, популяризация комплекса ГТО отразится на популяризации здорового образа жизни и систематизации занятий физической культурой и спортом среди студентов. Увеличение числа занимающихся обеспечит приток в студенческие команды и сборные [3, 4].

С каждым годом растет число участников и значкистов ГТО, комплекс ГТО дает возможность физкультурникам и спортсменам реализовать себя, а специалистам в области физической культуры и спорта оценить ситуацию по числу вовлеченных и их результативности. Так же прогрессирует и студенческий спорт.

Необходимость привлечения занимающихся физической культурой и спортом, оздоровления нации, продвижение массового спорта и необходимость пополнения спортивного резерва, можно реализовать посредством развития студенческого спорта. Таким образом, желающие найти себя в спорте и достигать определенных результатов смогут реализовать себя и станут частью механизма по увеличению и популяризации систематических занятий физической культурой и спортом [4].

Литература

1. *Выявление и развитие одаренных детей / И. В. Васютина [и др.] // Инновационные педагогические технологии : материалы V Международной научной конференции (г. Казань, 20-23 октября 2016 г.). Казань : Бук, 2016. С. 18-22.*
2. *Зюрин Э. А., Куренцов, В. А., Бобкова, Е. Н. Мониторинг физической подготовленности населения субъектов Российской Федерации, определяющий готовность к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI-XI ступени // Вестник спортивной истории. 2018. № 4. С. 46-49.*
3. *Колесник И. С., Назаренко А. Д. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как социальный проект гармонического развития личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 57-59.*
4. *Крылов Д. В. Спортивная одаренность в России: поиск, диагностика, развитие // Мир науки. Педагогика и психология: 2018. С. 9-14.*
5. *Ольховский Р. М., Андрющенко Л. Б., Филимонова С. И. Перспективы развития физической культуры и спорта в рамках национальных проектов до 2030 года // Культура физическая и здоровье. 2020. № 2 (74). С. 9-12.*
6. *Инновационное содержание обучения по физической культуре и спорту будущих предпринимателей / С. И. Филимонова [и др.] // Культурафизическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 73-76.*

References

1. *Vasyutina I. V. [et al.]. [Identification and development of gifted children]. Innovatsionnye pedagogicheskie tekhnologii. Materialy V Mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii (g. Kazan', 20-23 oktyabrya 2016 g.) [Innovative pedagogical technologies: materials of the V International Scientific Conference (Kazan, October 20-23, 2016)]. Kazan, Buk Publ., 2016, pp. 18-22. (In Russia).*
2. *Zyurin E. A., Kurentsov, V. A., Bobkova, E. N. Monitoring fizicheskoy podgotovlennosti naseleniya sub"ektov Rossiyskoy Federatsii, opredelyayushchiy gotovnost' k vypolneniyu normativov VFSK GTO VI-XI stupeni [Monitoring of physical fitness of the population of the subjects of the Russian Federation, determining the readiness to comply with the standards of the VFSK GTO VI-XI stage]. Vestnik sportivnoy istorii - Bulletin of Sports History, 2018, no. 4. pp. 46-49.*
3. *Kolesnik I. S., Nazarenko A.D. Vserossiyskiy fizkul'turno-sportivnyy kompleks GTO kak sotsial'nyy proekt garmonicheskogo razvitiya lichnosti [All-Russian physical culture and sports complex of the TRP as a social project of harmonious development of personality]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka - Physical culture: upbringing, education, training, 2016, no. 5, pp. 57-59.*

4. Krylov D. V. *Sportivnaya odarennost' v Rossii: poisk, diagnostika, razvitie* [Sports giftedness in Russia: search, diagnostics, development]. Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya - The world of science. Pedagogy and psychology, 2018, pp. 9-14.
5. Ol'khovskiy R. M., Andryushchenko L. B., Filimonova S. I. *Perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v ramkakh natsional'nykh proektov do 2030 goda* [Prospects for the development of physical culture and sports in the framework of national projects until 2030]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Kultura physical and health, 2020, no. 2 (74), pp. 9-12.
6. Filimonova S. I. [et al.]. *Innovatsionnoe sodержanie obucheniya po fizicheskoy kul'ture i sportu budushchikh predprinimateley* [Innovative content of training in physical culture and sports of future entrepreneurs]. Kul'turafizicheskaya i zdorov'e - Kulturaphysical and health, 2020, no. 3 (75). pp. 73-76.

МОТИВАЦИОННАЯ ЦЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**MOTIVATIONAL VALUE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE****Апарин Александр Дмитриевич**

студент

кафедра физического воспитания

Самарский государственный университет

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

г. Самара, Россия

Aparin Alexander Dmitrievich

student

department of physical education

Samara state university

Povolzhsky state university of telecommunications and informatics

Samara, Russia

Аннотация. В статье раскрываются основные аспекты здорового образа жизни студентов. Проанализированы основные мотивы, побуждающие студентов заниматься физической культурой. Необходимость сохранения здоровья студентов вуза и недостаточный уровень их мотивации к здоровому образу жизни обусловили исследование причины выявленного противоречия и разработку соответствующего педагогического обеспечения. Цель моего исследования — выявить особенности формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни. Влияние здорового образа жизни на работоспособность в настоящее время и в будущей профессиональной деятельности. Так же будем проводить исследования, позволяющие определить главные мотивы студентов на поддержание здорового образа жизни. Как внутри учебного заведения, так и в повседневной жизни. В моей статье, на основе изучения отношения молодого поколения к здоровому образу жизни, выявлены основные факторы, способствующие повышению мотивационной ценности здорового образа жизни.

Abstract. The article reveals the main aspects of a healthy lifestyle of students. The main motives that encourage students to engage in physical culture are analyzed. The need to preserve the health of university students and the insufficient level of their motivation for a healthy lifestyle led to the study of the cause of the identified contradiction and the development of appropriate pedagogical support. The purpose of my research is to identify the features of the formation of the value attitude of students to a healthy lifestyle. Influence of a healthy lifestyle on working capacity now and in the future professional activity. We will also conduct research to determine the main motives of students to maintain a healthy lifestyle. Both inside the school and in everyday life. In my article, based on the study of the attitude of the younger generation to a healthy lifestyle, the main factors contributing to the increase in the motivational value of a healthy lifestyle are identified.

Ключевые слова: физическое воспитание; физическая культура; здоровый образ жизни; студенты; мотивационно-ценностное отношение; отдых; мотивация.

Keywords: physical education; physical culture; healthy lifestyle; students; motivational-value attitude; rest; motivation.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни сту-

дентов, которые оканчивают высшее учебное заведение и становятся специалистами профессиональной подготовки. Физическая культура в высшем и среднем специальном учебном заведении считается обязательной частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Собственные общественные функции физической культуры реализуют в системе физкультурного воспитания как важные способы социального становления студента и будущего специалиста, целенаправленного педагогического процесса по приобщению студенческой молодежи к ценностям физической культуры [1].

Хочется отметить, что мотивационно-ценностные характеристики стимулируют увлекаться спортом и вести здоровый образ жизни у разного поколения. И те инструменты, которые действовали в отношении наших родителей (общественное согласие, вручение грамот и увеличение стипендий), делаются совершенно напрасно либо малоинтересны при работе с современными студентами.

Любая педагогическая система, в том числе физическая культура студентов, имеет основы, которые регламентируют ее функционирование как сложной системы с большим количеством взаимосвязей между ее структурными компонентами, к которым относят физическое воспитание, спорт, физическую рекреацию и физическую реабилитацию [2].

На нынешний день отлично видно то, что наше поколение – это другое уникальное поколение. К которому необходимы другие инструменты, чтобы стимулировать студентов. Студенчество отыскивает в культуре не только эмоционально-нравственное, но и развлекательное содержание. Поиск эмоционально-нравственного и развлекательного содержания в процессе самореализации сопрягается с появлениями массового стандарта и поведения. Многочисленные исследования ученых, говорят о том, что на формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни воздействуют как психические, так и социальные факторы.

В настоящее время молодежь испытывает ряд трудностей, связанных с определенными социальными факторами и с негативным воздействием окружающей обстановки и среды. Все это происходит, потому что студенты особенно первых курсов, испытывают вынужденную адаптацию к новому месту учебы и новым друзьям. В это время организм испытывает глубочайший стресс, связанный как раз с адаптацией студентов к новым, более насыщенным этапам его жизни. Годы пребывания в вузе являются важным этапом формирования личности будущего специалиста, гражданина. Большая роль в комплексной системе учебно-воспитательного процесса принадлежит физическому воспитанию. Целью физиологического воспитания в институтах считается помощь подготовке гармонически развитых, высококвалифицированных специалистов. В процессе изучения в институте по дисциплине «Телесная культура» учитывается заключение надлежащих задач:

- образование у учащихся больших нравственных, волевых и телесных свойств, готовность к высокопроизводительному труду;
- сбережение и закрепление самочувствия учащихся, помощь верному формированию и всестороннему развитию организма, поддерживание высочайшей работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- профессионально-прикладная телесная подготовка учащихся с учетом инди-

видуальностей их грядущей трудящийся деятельности;

- покупка студентами важных познаний по почвам доктрине, способа и организации физиологического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве социальных инструкторов, тренеров и арбитров по спорту;
- улучшение спортивного профессионализма учащихя спортсменов;
- образование у учащихя необходимости в регулярных упражнениях физической культурой и спортом.

Практическая актуальность исследования заключается еще и в особенности нынешней ситуации, в которой осуществляется формирование духовного облика студенческой молодежи [3].

Процесс изучения по дисциплине «Физическая культура» организуется в зависимости от состояния самочувствия, значения физиологического становления и подготовленности учащихя, их спортивной квалификации, а еще с учетом критерий и нрава труда их грядущей профессиональной работе. Для практических занятий учащихя распределяют по учебным филиалам: главному, особому.

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе.

Цель моего изучения — выявить особенности формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни.

В собственной работе происходит попытка доказать положение о превалирующим воздействием психологических моментов над социальными при воздействии на мотивационно-ценностное отношение современных студентов к здоровому образу жизни.

Говоря о самочувствие учащегося, стоит припоминать, собственно, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает не только отказ от вредоносных привычек, но и умение осуществить собственную работу таким образом, чтобы организм получал как можно больше нужных свойств, которые в последующем воздействуют на телесное, духовное и общественное благоденствие. Пропагандируя ЗОЖ, необходимо выделить еще раз из наиболее значительный моментов для формирования мотивационно-ценностного дела учащихя к здоровому виду жизни – это внедрение самочувствия сберегающих технологий в образовательный процессах. Это, не только лишь уроки физкультуры, идущие раз в неделю по программе курса, но и запасные кружки, секции, турпоходы, которые заставляют студента погружаться в ряд незабываемых мемуаров и полюбить спорт [4].

В общем и целом, формирование здорового облика жизни у студентов происходит в зависимости не только лишь от «политики», проводимой в определенном учебном заведении. А еще здоровый образ жизни включает в себя определенное количество составляющих: надежный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, нужную длительную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, психоэмоциональное состояние и практически все другое.

Ученые говорят об уникальной роли педагогов о привитии к здоровому образу жизни у учащихя. Стоит заметить, что в базе всякого здорового вида жизни лежат биологические (он обязан быть возрастным, укрепляющим, ритмичным и так далее), и общественные (должен быть волевым, моральным и так далее) основы. Как раз

соблюдение обоих групп основ приводит к важному для человека итогу. В нашем случае – поддержанию здорового вида жизни. Еще одним необходимым фактором считается соблюдение распорядка дня. Говоря о студентах, то специалисты по психологии рекомендуют ставить им распорядок дня, чтобы выработать у себя динамический стандарт. Динамический стандарт – трудная условно-рефлекторная реакция, произведенная путем неоднократных повторений. Это согласованная система условно-рефлекторных процессов, создающая устойчивые привязанности и способности, а еще адаптацию к меняющимся условиям среды. Надо приспособить личный распорядок дня под расписание учебного заведения и собственные личные особенности организма.

Для формирования здорового образа жизни нужно соблюдать следующий распорядок дня: соблюдать определенное время сна и бодрствования; по возможности заниматься гимнастикой с утра; отрегулировать режим питания; чередовать физические и интеллектуальные нагрузки; соблюдать стандартные правила личной гигиены [5].

Современные представления о физической культуре личности не ограничиваются понятиями здоровья, развития физических качеств, морфофункциональными вероятностями организма и двигательными способностями. В одном ряду с ними важными компонентами формирования физиологической культуры студента становятся мировоззрение, появляется потребность в мотивационной сфере личности, широта и глубина познаний в области физиологической культуры и спорта. Обучение в образовательном учреждении – тот период жизни студента, который должен предоставить ему реальную возможность получения необходимого и достаточно объема знаний, умений и навыков по физической культуре и рамках государственной программы обучения.

Из вышесказанного следует, что нужно создать условия и сформировать у студентов навыки самосовершенствования на фоне воспитания мотивации, интереса к физической культуре и состоянию собственного здоровья. Одной из приоритетных задач увеличения внимания к воспитанию физической культуры считается подключение учащегося в место физиологической культуры не лишь только в качестве юзера, но и как субъекта, способного созидать в данной сфере работы. Анализ теоретических качеств физиологической культуры разрешает квалифицировать главные пути формирования необходимости потребностей, целей, мотивов прогрессивной молодежи в выборе всевозможных обликов физиологической культуры. Физическая культура – один из важных видов общей культуры человека.

Таким образом, хочется сказать, что формирование ценностного образа жизни у студента является самой главной задачей не только общества, но и, прежде всего, лично самого студента, так как мотивация к образу жизни является важным, необходимым и достаточно сложным аспектом жизни.

Литература

1. Иванова С. Ю. *Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни // Вестник Кемеровского государственного университета. 2014. № 2 (58). С. 91-95.*
2. Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. *Проблемы мотивации физкультурной активности*

обучающихся в вузе // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 162-167.

3. Семенченко В. В., Пономарева Е. В., Луценко Е. Ю. Формирование здорового образа жизни студентов ДонГАУ посредством занятий физкультурой и спортом [Электронный ресурс] // Концепт. 2016. Т 15. С. 61-65. URL: <http://e-koncept.ru/2016/86912.htm> (дата обращения 02.06.2022).

4. Бахнова Т. В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2009. № 1 (35). С. 55-59.

5. Гуняев Е. В., Висягина В. А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 30-35. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (дата обращения 19.05.2022).

References

1. Ivanova S. Yu. *Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdorovom obraze zhizni [Formation of the needs of university students in a healthy lifestyle]. Vestnik Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta - Bulletin of Kemerovo State University, 2014, no. 2 (58), pp. 91-95.*

2. Aldoshina E. A., Gulyaev E. V. *Problemy motivatsii fizkul'turnoy aktivnosti obuchayushchikhsya v vuze [Problems of motivation of physical activity of students at the university]. Nauka-2020, 2019, no. 6 (31), pp. 162-167.*

3. Semenchenko V. V., Ponomareva E. V., Lutsenko E. Yu. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov DonGAU posredstvom zanyatiy fizkul'turoy i sportom [Formation of a healthy lifestyle of DonGAU students through physical education and sports]. Kontsept – Concept, 2016, vol. 15, pp. 61-65. Available at: <http://e-koncept.ru/2016/86912.htm> (accessed 02.06.2022).*

4. Bakhnova T. V. *Formirovanie osoznannoy potrebnosti budushchego uchitelya v zdorovom obraze zhizni v protsesse fizicheskogo vospitaniya [Formation of a conscious need for a future teacher in a healthy lifestyle in the process of physical education]. Izvestiya Volgogradskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University, 2009, no. 1 (35), pp. 55-59.*

5. Gulyaev E. V., Visyagina V. A. *Znachenie innovatsiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta dlya motivatsii k samosovershenstvovaniyu fizicheskogo razvitiya cheloveka [The importance of innovations in the field of physical culture and sports for motivation to self-improvement of human physical development]. Nauka-2020, 2021, no. 4 (49), pp. 30-35. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=45838184> (accessed: 19.05.2022).*

УДК 796.819

ВОЗДЕЙСТВИЕ СПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**THE IMPACT OF SPORTS ON HUMAN HEALTH****Шакула Кристина Викторовна**

студент

институт русского языка и словесности

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Shakula Kristina Viktorovna

student

institute of russian language and literature

Volgograd state social-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 the physical culture

Volgograd state social-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В данной работе рассматриваются основные вопросы, которые непосредственно связаны с влиянием спортивной деятельности на жизнь и здоровье человека, а так же выявляются рекомендации, которые необходимо учитывать при выполнении физических упражнений. Методика и организация исследования: нами был проведен подбор и изучение научной литературы по данному вопросу, а также сделан анализ влияния спорта в целом на организм человека, так и на отдельные функциональные системы и органы жизнеобеспечения человека. Более подробно изучено влияние спортивной деятельности на опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, а так же воздействие на обмен веществ и гормональный фон. На основе изученного материала сделаны определенные выводы, в частности, что спортивная деятельность важна для развития личности человека, его здоровья и эмоционального состояния.

Abstract. This paper discusses the main issues that are directly related to the impact of sports activities on human life and health, and also identifies recommendations that must be taken into account when performing physical exercises. Methodology and organization of the study: we conducted a selection and study of scientific literature on this issue, as well as an analysis of the impact of sports on the human body as a whole, as well as on individual functional systems and human life support organs. The influence of sports activity on the musculoskeletal system, respiratory system, cardiovascular system, as well as the impact on metabolism and hormonal levels, has been studied in more detail. On the basis of the studied material, certain conclusions

were drawn, in particular, that sports activity is important for the development of a person's personality, his health and emotional state.

Ключевые слова: физическая активность; спорт; спортивная деятельность; особенности; здоровье; рекомендации.

Keywords: physical activity; sports; sports activities; features; health; recommendations.

Здоровье является одним из главных ресурсов для комфортной жизни человека, его развития, а также состояния внутреннего спокойствия, морального и физического благополучия. Данная потребность является важнейшей предпосылкой к самореализации, познанию окружающего мира, высокому уровню жизненной энергии, душевной и физической гармонии с самим собой. Активная и долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора.

Задача каждого индивида – следить за своим здоровьем, укреплять его в случае возникновения проблем. По этой причине важно с ранних лет приучать себя к здоровому образу жизни, чаще проводить время на свежем воздухе, заниматься ходьбой и другими физическими нагрузками.

Мы отметили, что спорт оказывает довольно большое влияние на жизнь и здоровье каждой личности. Спортивная деятельность находится в тесной взаимосвязи со здоровым образом жизни, положительно влияя на него. Но насколько же сильна эта связь? Какие именно разновидности физической активности являются действенными? Как спорт может влиять на организм? Ответы на эти вопросы мы и постараемся дать в данной статье.

Необходимо отметить, что напряженный ритм жизни, природные факторы оказывают негативное влияние не только на физическое здоровье человека, но и на его психологическое, эмоциональное состояние [2, с. 90]. Именно поэтому, человек должен развивать свой интеллект, различные волевые качества и укреплять силу духа. Спорт, в свою очередь, помогает стать более уверенным в себе, управлять эмоциями и чувствами, а также быстро и правильно принимать решения, выбирая нужную тактику и четко оценивая свои возможности.

В современном мире технологий общество активно использует технику, облегчающую труд, ограниченное количество времени проводит на свежем воздухе, многие ведут малоподвижный образ жизни, сокращая свою физическую активность. Это влечет за собой такие негативные последствия как: эмоциональная нестабильность, проблемы с иммунитетом, нарушение обмена веществ, снижение мышечной силы [4, с. 41]. Без физической нагрузки мышцы теряют свою эластичность, упругость, форму, а подкожно-жировой клетчатки становится больше. Отсутствие постоянных тренировок развивает предрасположенность к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, повышению артериального давления, нарушению кругов кровообращения, что влечет за собой появление отечности. Человек становится более уязвимым к инфарктам, стенокардии, ишемии, атеросклерозу. Именно по этой причине важно вовлекать в свою деятельность физическую культуру.

Для сохранения функционального статуса организма движение просто необходимо, поэтому крайне важно уделять физическим упражнениям хотя бы тридцать минут в день. Начать можно с пеших прогулок, повышая нагрузку со временем.

Продолжая рассматривать данный вопрос с медицинской точки зрения отметим, что занятия спортом способствуют повышению иммунитета и улучшению состава крови. Благодаря системным тренировкам нормализуется количество лимфоцитов и эритроцитов, необходимых для здорового организма, которые регулируют газообмен, участвуют в свертывании крови. При помощи данных клеток происходит нейтрализация множества вредоносных факторов, поступающих из окружающей среды и оказывающих негативное влияние на организм. Известно, что люди, занимающиеся спортом, болеют гораздо реже из-за укрепленного иммунитета, который не позволяет проникать вирусам в организм [5, с. 83].

Спорт укрепляет опорно-двигательный аппарат. В первую очередь мы обращаем внимание на внешнее изменение тела – увеличение мышечной массы, но также не стоит забывать и про внутренние улучшения, которые важны для здоровья.

При регулярных тренировках утолщаются мышечные волокна, происходит расширение капилляров, вследствие чего, в организм поступает больше кислорода, изменяется состав мышечных тканей, соответственно, улучшается кровообращение.

Научно доказано влияние спорта на мозговую деятельность. Во время выполнения упражнений мозг адаптируется к быстрому принятию решений, ловкой координации, формированию условных рефлексов. Человек чувствует себя более бодрым, удовлетворенным, ощущает легкость.

Стоит упомянуть и об улучшении обмена веществ – благодаря спорту ускоряется метаболизм, это, в свою очередь, приводит к усвоению питательных веществ и протеканию химических процессов в организме [1, с. 334].

За счет занятий физической культурой организм нуждается в кислороде, поэтому при функционировании мышечной системы более ускоренно работает сердце, легкие, дыхание становится глубоким, частым и интенсивным.

С каждым годом спортивные секции посещают все больше людей. Это показывает, что общество выбирает здоровый образ жизни, закаляя свой характер, формируя дисциплину и умение преодолевать трудности.

Для успешных занятий спортом необходимо учитывать многие факторы, влияющие на степень нагрузки во время физической активности: возрастные особенности, наличие заболеваний, индивидуальные особенности.

Выделяют четыре основных аспекта для эффективных тренировок:

- постановка четкой цели;
- регулярность;
- терпение;
- отсутствие противопоказаний.

Подбор комплекса тренировок зависит от цели, которую преследует человек. Например, для избавления от лишнего веса занятия должны быть довольно длительными и частыми, продолжительность увеличивается постепенно. Если человеку необходимо поддерживать физическую форму для оздоровления, то будет достаточно двух тренировок в неделю.

Помимо этого, физиотерапевты рекомендуют обращать внимание на возраст. В двадцать лет следует делать упор на силовые упражнения, координацию. Для этого отлично подойдет бокс, бег, фитнес, аэробика. К сорока годам актуальными стано-

вятся проблемы со спиной, поэтому следует отдавать предпочтение йоге, гимнастике в упрощенной форме, занятия на кардиотренажерах. После пятидесяти лет советуют заниматься ходьбой, размеренными нагрузками на тренажерах.

Таким образом, для активного поддержания здоровья и общего укрепления организма можно выделить следующие виды спорта:

1. Гимнастика. К данному виду спорта можно отнести не только художественную, ритмическую гимнастику, но и также ее другие направления – фитнес, йога, аэробика. Главный плюс подобной физической нагрузки – она подходит практически всем, от детей до пожилых людей. Главное подобрать индивидуальную систему тренировок, которая подходила бы под возраст и особенности организма.

2. Плавание формирует выносливость организма, положительно влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую системы. Помимо этого, плавание помогает избавиться от стресса, предотвратить усталость, раздражительность и улучшить моральное состояние человека и его настроение.

3. Бег – один из самых популярных видов спорта. Именно он позволяет задействовать все группы мышц, улучшает кровообращение и способствует профилактическому действию гипертонической болезни, снижает риск и тяжесть инсультов, поддерживает подвижность суставов.

4. Закаливание – комплекс мероприятий, помогающих повысить устойчивость организма к воздействию различных факторов окружающей среды. Подобная процедура помогает поддерживать организм в тонусе, обладает общеукрепляющим действием, улучшает работу нервной системы и ускоряет метаболизм. Главное условие для достижения результата – систематическое выполнение всех необходимых процедур и постепенное наращивание силы воздействия. К самым распространенным формам закаливания можно отнести следующие:

- солнечные ванны;
- обтирания;
- контрастный душ;
- использование свежего прохладного воздуха;
- длительные прогулки на свежем воздухе;
- туристические походы.

5. Пешеходный туризм способствует закаливанию организма человека, укрепляет мышцы, формирует выносливость. Подобную физическую активность лучше всего выполнять в удобной одежде, заранее определив маршрут движения.

6. Теннис тренирует не только мышцы тела, но и зрение, вестибулярный аппарат, аналитическое мышление, самодисциплину. Во время игры следует постоянно концентрироваться на мяче, который движется в разные стороны, это, в свою очередь помогает снять усталость и напряжение глаз [3, с. 10].

Таким образом, можно выделить следующие аспекты здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- правильное питание;
- сбалансированный отдых;
- отказ от вредных привычек;

- стабильное эмоциональное состояние;
- соблюдение правил личной гигиены.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что спорт положительно влияет на укрепление здоровья человека, стимулируя работу всех систем, органов, иммунитета, увеличивая сопротивляемость болезням, а также повышает качество жизни каждой личности. Социологи утверждают, что человек, регулярно занимающийся спортом, намного легче переносит жизненные трудности, на 20-30 % более активный, общительный и энергичный в работе, намного изобретательнее и увереннее проявляет творческую активность, стремясь достигать поставленных целей и задач.

Также, научные деятели, проведя исследования, сделали вывод, что спорт влияет не только на образ жизни человека, но и на его внутренние качества, поведение в обществе, тем самым, помогает личности развиваться и достигать гармонии с окружающими людьми и самим собой.

В мире постоянно происходят стрессовые ситуации, экономические проблемы становятся все глубже, экология ухудшается и поэтому так важно прислушиваться к своему телу, поддерживая свое физическое и моральное состояние.

Литература

1. Бережная Е. С., Анканова В. А. Влияние спорта и физических нагрузок на психологическое здоровье человека [Электронный ресурс] // Аллея науки. 2019. № 1 (28). Т. 1. С. 334-337. URL: https://alley-science.ru/domains_data/files/January_archive/Yanvar%201%20tom.pdf (дата обращения 19.05.2022).
2. Заморока Н. Н., Цинис А. В., Цинис Э. А. Влияние спорта на здоровье человека [Электронный ресурс] // Научное образование. 2021. № 1 (10). С. 90-96. URL: <https://www.na-obr.ru/component/component/djclassifieds/?view=item&cid=14:publ-9&id=625:влияние-спорта-на-здоровье-человека&Itemid=464#dj-classifieds> (дата обращения 19.05.2022).
3. Зайцева Т. В., Феськова Е. В. Воздействие физкультуры и спорта на организм [Электронный ресурс] // Вестник науки. 2019. № 3 (12). Т. 5. С. 10-17. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-fizkultury-i-sporta-na-organizm> (дата обращения 19.05.2022).
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. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека [Электронный ресурс] // Концепт. 2017. № 4. С. 83-88. URL: <https://e-koncept.ru/2017/170084.htm> (дата обращения 19.05.2022).

References

1. Berezhnaya E. S., Anikanova V. A. The influence of sports and physical activity on human psychological health // Alley of Science. 2019. No. 1 (28). pp. 334-337. Available at: https://alley-science.ru/domains_data/files/January_archive/Yanvar%201%20tom.pdf (accessed 19.05.2022).
2. Zamoroka N. N., Tsinis A. V., Tsinis E. A. The influence of sports on human health // Scientific education. 2021. No. 1 (10). pp. 90-96. Available at: <https://www.na-obr.ru/component/component/djclassifieds/?view=item&cid=14:publ-9&id=625:влияние-спорта-на-здоровье->

человека&Itemid=464#dj-classifieds (accessed 19.05.2022).

3. Zaitseva T. V., Feskova E. V. *The impact of physical education and sports on the body // Bulletin of Science. 2019. No. 3. pp. 10-17. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-fizkultury-i-sporta-na-organizm> (accessed 19.05.2022).*

4. Smorodinova R. V. *Physical culture as one of the means of combating student stress // Physical culture, sport and health. 2019. No. 34. pp. 41-44.*

5. Shutyeva E. Yu., Zaitseva T. V. *The influence of sports on human life and health // Concept. 2017. No. 4. pp. 83-88. Available at: <https://e-koncept.ru/2017/170084.htm> (accessed 19.05.2022).*

УДК: 796.819

**СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**SPORTS AND MASS WORK
IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION**

Кузьминых Сергей Викторович

преподаватель

кафедра физической подготовки

Нижегородская академия Министерства внутренних дел России

г. Нижний Новгород, Россия

Kuzminykh Sergey Viktorovich

lecturer

department of the physical training

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Nizhny Novgorod, Russia

Соборнов Александр Вячеславович

преподаватель

кафедра физической подготовки

Нижегородская академия Министерства внутренних дел России

г. Нижний Новгород, Россия

Sobornov Alexander Vyacheslavovich

lecturer

department of the physical training

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Nizhny Novgorod, Russia

Шикова Анастасия Григорьевна

курсант

Нижегородская академия Министерства внутренних дел России

г. Нижний Новгород, Россия

Shikova Anastasia Grigorievna

cadet

Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. В статье исследуются факторы и условия развития спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях высшего образования, определяются формы и виды организации спортивно-массовой работы, изучается зарубежный опыт в данной сфере. Автор выявляет проблемные аспекты организации спортивно-массовой работы и предлагает их решение. Благодаря данному исследованию разрешаются проблемы, которые возникают при проведении спортивно-массовой работы в учреждениях высшего образования. Стоит отметить, что необходимо создание фондов для поддержки спортивных клубов и привлечения к их пополнению работодателей, заинтересованных в получении специалистов, имеющих хорошее здоровье, высокую дееспособность и профессиональное долголетие, что позволит повысить уровень физического

развития для всех студентов образовательных организаций.

Abstract. *The article examines the factors and conditions for the development of mass sports work in educational institutions of higher education, determines the forms and types of organization of mass sports work, studies foreign experience in this field. The author identifies the problematic aspects of the organization of sports and mass work and offers their solution. Thanks to this research, the problems that arise when conducting mass sports work in institutions of higher education are solved. It is worth noting that it is necessary to create funds to support sports clubs and attract employers interested in obtaining specialists with good health, high capacity and professional longevity to their replenishment, which will increase the level of physical development for all students of educational organizations.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; университет; студент; педагогические условия; подготовка; занятия; здоровье.*

Keywords: *physical culture; sports; university; student; pedagogical conditions; preparation; classes; health.*

Развитие сферы физического воспитания и спорта на государственном уровне является залогом формирования здоровья нации. Эта работа осуществляется, в частности, в направлении развития студенческого спорта высокого уровня и физкультурной и оздоровительной работы в высших учебных заведениях.

Внедрение физической культуры и элементов спорта в процессе образования обусловлено необходимостью всестороннего развития личности студента, обогащения его интеллектуальной, эмоциональной и физической деятельности. Для формирования личности будущего специалиста имеет значение не только организация обучения по специальности, но и создание педагогических условий для раскрытия внутреннего потенциала студента, его физического воспитания, усвоения общечеловеческих ценностей и формирования эмоционально-волевых качеств. Спортивная составляющая в деятельности образовательного учреждения способствует воспитанию новых поколений, ответственно относящихся к своему здоровью и возрождению национальных традиций.

Улучшение качества занятий по физическому воспитанию и спортивной подготовке студентов дает возможность избежать значительных финансовых затрат, связанных с обеспечением здоровья человека и его безопасности. Сегодня по статистике количество россиян, регулярно занимающихся спортом или физической нагрузкой по сравнению с советским периодом, сократилось почти в два раза. Систематически занимаются спортом менее половины граждан страны – 40 % или 58,6 млн граждан [4]. Если сравнивать этот показатель с советским периодом, то в занятия физической культурой было вовлечено до 70-80 % населения. В настоящее время большинство россиян уверены, что здоровье – это «легковозобновляемый ресурс» и по этой причине не занимаются физкультурой, не инвестируют в собственную физическую форму.

Сложившаяся ситуация обусловлена рядом причин: отсутствием просвещения в сфере здорового образа жизни, отсутствием инфраструктуры, недоступностью спортивных услуг для массового потребителя, но, самое главное, отсутствием сформированной привычки вести здоровый активный образ жизни, тогда как именно учреждения образования должны последовательно и целенаправленно формировать эту привычку, начиная с начальной и средней школой и заканчивая образовательными

учреждениями высшего образования.

Поэтому важным направлением в деле привлечения граждан к занятиям спортом является спортивно-массовая работа в образовательных учреждениях высшего образования.

Стремясь переосмыслить систему физического воспитания в высших учебных заведениях с целью переноса акцентов на повышение физической культуре через получение образовательных знаний, что непременно отразится на общечеловеческой культуре населения и показателях культуры общества, целесообразно двигаться в следующих направлениях:

- необходимо рассматривать физическое воспитание как основное средство социально-гуманитарной подготовки студентов и формирование социальных компетенций;
- формировать, прежде всего, культуру здоровья;
- обучать физической рекреации как условию высокой работоспособности;
- всячески способствовать укреплению спортивной базы учебных заведений с целью постепенного перехода к охвату клубной системой занятий всех студентов;
- использовать спортивные соревнования как средство повышения заинтересованности в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом;
- способствовать созданию спортивных клубов в высших учебных заведениях и участия их команд в соревнованиях всех уровней для подъема престижа вуза и его популяризации в стране и за ее пределами.

Спортивные студенческие коллективы играют большую роль в деле физического воспитания студенчества. Самодеятельными физкультурными организациями в большинстве вузов служат коллективы физической культуры. В крупных учреждениях, имеющих большое количество спортсменов-разрядников и хорошую материальную базу, создаются спортивные студенческие клубы.

Спортклубы организуют и проводят:

- агитационно-массовые мероприятия по вовлечению студентов и профессорско-преподавательского состава в систематические занятия отдельными видами спорта, игр, гимнастики;
- занятия спортивных секций по видам спорта;
- спортивные праздники, вечера, соревнования и другие массовые мероприятия;
- строительство и ремонт спортивных сооружений и инвентаря;
- зимние и спортивные летние лагеря;
- физкультурные и спортивные мероприятия в студенческих общежитиях.

Основное место в деятельности спортклуба занимает учебно-спортивная работа, осуществляемая в форме секционных занятий по отдельным видам спорта.

Секционная работа по спорту органически увязывается со всей работой по физическому воспитанию студентов (занятия, консультации, зачеты), также она служит целям всестороннего физического развития и повышения спортивной подготовленности.

В вузах наиболее широкое распространение получили спортивные игры (баскет-

бол и волейбол), различные виды спорта (легкая атлетика, лыжи, плавание и другие) и гимнастика (спортивная и художественная).

Учебно-тренировочная работа проводится в течении всего учебного года. В некоторых спортивных секциях (легкая атлетика, футбол, гребля и другие) основной период работы приходится на время каникул студентов. В целях продолжения общего процесса и сохранения плана тренировки в течение учебного года студентам рекомендуется участвовать в занятиях и спортивных соревнованиях там, где они находятся во время каникул.

Наряду с учебной работой в спортивных секциях большое значение имеет массовая физкультурная и спортивная работа вуза, осуществляемая курсом физического воспитания и спортклубом.

Массовая физкультурная работа ставит задачей рационально использовать досуг студентов для укрепления их здоровья и физической подготовки. Она проводится в виде физкультурных и агитационно-пропагандистских мероприятий.

Физкультурные мероприятия осуществляются в формах:

- внутри – и вневузовские спортивные соревнования;
- экскурсии, пробеги, вылазки, прогулки, походы, физкультурные выступления, оздоровительные мероприятия, физкультурная работа в студенческих общежитиях.

Агитационно-пропагандистские мероприятия:

- беседы, доклады, лекции, спортивные вечера, консультации;
- организация фотовитрин, выставок, альбомов;
- использование плакатов, таблиц, афиш, местных СМИ [2, с. 6].

Таким образом, в основе организации спортивно-массовой работы лежат мероприятия теоретического и практического характера, а для расширения доступности занятий разрабатываются различные формы взаимодействия со студенческим коллективом.

Главными характеристиками спортивно-массовой работы должны быть систематичность, последовательность, преемственность, широкий охват, учет интересов студентов и специфику учебного заведения. Постоянное развитие форм организации спортивно-массовых мероприятий, поощрение инициативы студентов, взаимодействие педагогического коллектива и студенческого сообщества лежат в основе активного вовлечения новых участников спортивной жизни вуза [3, с. 2].

Очевидно, что сфера организации спортивно-массовых мероприятий имеет в настоящее время и определенные проблемы.

Так, в сфере государственного управления сферой физической культурой и спорта выделяются такие проблемы как:

- дефицит квалифицированных кадров;
- низкий уровень межведомственного взаимодействия;
- отсутствие информационно – аналитического обеспечения процесса регулирования и развития физической культуры и спорта;
- неэффективная нормативно-документационная и законодательно – правовая база;
- отсутствие целенаправленной пропаганды физической культуры, здорового

образа жизни и информирования о возможностях ведения здорового образа жизни.

Что касается микроуровня развития спортивно-массовой работы, то одной из проблем организации данного направления деятельности является то, что спортивные сооружения, что еще остались, обеспечивают свое существование за счет аренды и предоставления платных услуг. При этом руководство высших учебных заведений не придерживается рекомендаций Министерства науки и высшего образования относительно необходимости использования полученных средств по целевому назначению: на развитие физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, приобретение современного спортивного инвентаря, оборудования и тому подобное.

Часто принимаются решения о сокращении обязательных занятий в течение недели и о количестве курсов, на которых эти занятия проводятся. Как следствие, происходит уменьшение учебной нагрузки на кафедрах и соответственно сокращается численность кадрового состава. Сокращение преподавателей кафедр приводит к уменьшению видов спортивных специализаций в высших учебных заведениях, ограничивает выбор студентами средств физического воспитания для обучения и участия в спортивных мероприятиях, которые бы отвечали их запросам, интересам, состоянию здоровья, физической и технической подготовленности, спортивной квалификации.

Следовательно, уменьшается и так ограниченный объем двигательной активности студентов, что составляет предпосылку развития различных заболеваний. Ориентация на самостоятельную работу за счет аудиторной работы не является принятой сегодня для физкультурных дисциплин, поскольку развития физических качеств и формирования двигательных навыков возможно достичь только путем систематических занятий на соответствующих спортивных сооружениях, а сделать это без преподавателя или инструктора нельзя. Основными принципами, которые необходимо положить в основу развития физического воспитания, учитывая специфику учебной работы и быта студентов, должны стать доступность и гибкая вариативность. Мониторинг, благодаря которому можно определить, чем хочет заниматься студент, изъясить его желание и предложить занятия в группах по интересам; внедрение на первых курсах первой лекции о здоровье молодежи, проведение студенческих конференций (например по итогам медицинского осмотра) помогут привлекать их к активным занятиям до 60,0-65,0 % студентов, а это уже большой коллектив, который будет влиять на остальных студентов.

В связи с реализацией целого комплекса программ и проектов (Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», Федеральный проект «Спорт – норма жизни», Приоритетный национальный проект «Здоровье» и другие) руководителям высших учебных заведений предложено создать в каждом вузе спортивный клуб для того, чтобы довести количество студентов, занимающихся в спортивных секциях, до 50,0 % от общего контингента. Несмотря на увеличение в последние годы количества студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, кафедрам физического воспитания и спортивным клубам надо предусмотреть организацию самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом с целью компенсации двигательной активности данной категории студентов [1, с. 643].

Для развития и совершенствования опыта организации спортивно-массовой работы в образовательном учреждении высшего образования, можно обратиться к опыту зарубежных вузов.

Руководство зарубежных университетов признает, что разные студенты мотивированы разными вещами. Те, кто хочет серьезно соревноваться, могут присоединиться к спортивной команде и представлять университет, но есть и другие виды деятельности, в первую очередь для развлечения и удовольствия.

Поэтому университетские виды спорта обычно предлагаются на следующих уровнях:

- представительский или зрелищный вид спорта – на уровне университета, то есть соревнование между университетами;
- очный спортивный уровень соревнований в университете;
- социальный и развлекательный спорт – неформальное участие;
- здоровье и благополучие или образ жизни – например, тренажерный зал, занятия фитнесом, йогой и пилатесом.

Как правило первокурсники в начале учебного года испытывают волнение относительно выбора физической активности, поэтому при вовлечении новичков акцент часто делается на «спорт для всех», где студентам предлагается попробовать что-то новое.

Квалифицированные тренеры проводят большинство занятий по популярным видам спорта, таким как бадминтон, сквош и аэробика. Если командные виды спорта новичкам не по душе, то предлагается широкий спектр занятий и развлекательных программ на любой вкус и уровень физической подготовленности.

Большинство университетов предлагают как занятия для начинающих, так и коучинг для тех, кто хочет совершенствоваться. Ими могут руководить сотрудники университетских отделов спорта и отдыха или сокурсники.

Масштабы и спектр преподаваемых программ отдыха варьируются от одного университета к другому – некоторые предлагают более 100 занятий в неделю. Они предоставляют идеальную возможность овладеть основами спорта или целого ряда видов деятельности.

Многие университеты предлагают курсы коучинга и предоставляют студентам возможности для лидерства и волонтерства в сфере организации спортивных мероприятий.

Поскольку университетский спорт и физическая активность продолжают развиваться и рассматриваются как важная часть студенческого опыта, значительное внимание уделяется разнообразию и состоянию спортивных сооружений. В связи с этим, вне зависимости от уровня подготовки и спортивных достижений, университеты предлагают одни из лучших спортивных сооружений и вспомогательных услуг.

В большинстве из них есть возможности для занятий полным спектром традиционных видов спорта, таких как футбол, регби, нетбол, бадминтон, хоккей, крикет, теннис и сквош. Многие также включают менее распространенные виды спорта, такие как стрельба из лука, американский футбол, спелеология, фехтование, планиризм, автоспорт, подводное плавание, триатлон, фрисби и виндсерфинг.

Кроме того, есть возможности принять участие в широком спектре занятий,

направленных на формирование определенного «стиля жизни» или фитнесом, занятий, включающих ментальную или психологическую составляющую, от Зумбы до пилатеса.

Университеты являются активными сторонниками студенческого спорта на всех уровнях из-за целого ряда преимуществ, которые они приносят в жизнь кампуса: физические упражнения, возможность выпустить пар и снять напряжение, завести друзей. Развитие спортивно-массовой работы является хорошей рекламой для вуза, а также основанием для развития отношений между студентами и местными жителями. В университетах выделяются дни, когда вторая половина учебного дня бывает свободна от занятий, чтобы студенты могли заниматься спортом.

Университеты предоставляют и субсидируют помещения, финансируют профессиональный персонал для управления помещениями, предоставляют программы мероприятий (такие как занятия для отдыха) и услуги (такие как физиотерапия), а также поддерживают студенческие клубы различными способами.

Во многих днях открытых дверей проводятся спортивные занятия, где студенты или просто посетители могли бы задать вопросы сотрудникам о спортивных объектах, тренировках и соревнованиях.

Основываясь на обобщенные опыта иностранных вузов по решению проблемы развития физического воспитания студенческой молодежи и организации спортивно-массовых мероприятий в вузах можно рекомендовать создание фондов для поддержки спортивных клубов и привлечения к их пополнению работодателей, заинтересованных в получении специалистов, имеющих хорошее здоровье, высокую дееспособность и профессиональное долголетие.

Литература

1. Никулина Е. Ф. Правовые механизмы оптимизации системы государственного управления физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // *Аллея науки*. 2018. Т. 3. № 1 (17). С. 643-647. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32501361> (дата обращения 23.05.2022).
2. Рагимова О. А. Теоретические основы определения понятия здоровья // *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика*. 2009. Т. 9. № 2. С. 41-47.
3. Шувалова И. Н., Попов М. Н. Формирование здорового образа жизни студентов: возможные пути решения проблемы питания // *Гуманитарные науки*. 2021. № 4 (56). С. 53-57.

References

1. Nikulina E. F. *Legal mechanisms of optimization of the system of state management of physical culture and sports* // *Alley of Science*. 2018. Vol. 3. No. 1 (17). pp. 643-647. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32501361> (accessed 23.05.2022).
2. Ragimova O. A. *Theoretical foundations of the definition of health* // *News of Saratov University. A new series. Series: Philosophy. Psychology. Pedagogy*. 2009. Vol. 9. No. 2. pp. 41-47.
3. Shuvalova I. N., Popov M. N. *Formation of a healthy lifestyle of students: possible ways to solve the problem of nutrition* // *Humanities*. 2021. No.4 (56). pp. 53-57.

**ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ:
ФИЗИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ**

**FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE LIVES OF PEOPLE WITH DISABILITIES:
PHYSICAL ADAPTATION AND REHABILITATION**

Гасанова Юлия Николаевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Gasanova Yulia Nikolaevna

senior lecturer

department of the physical culture

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Колоколова Анастасия Алексеевна

студент

Институт художественного образования

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Kolokolova Anastasia Alekseevna

student

institute of art education

Volgograd state socio-pedagogical university

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена роль спорта в жизни людей с ограниченными возможностями, актуальность развития данного направления и современные достижения в этой области. Спорт – занятие для каждого человека. В современном обществе это не является проблемой, взрослые люди могут заниматься любимыми видами активной деятельности. Однако в некоторых случаях ситуация изоляции детей и людей с ограниченными возможностями по-прежнему сохраняется, отсутствуют благоприятные условия для их интеграции в различные социальные структуры. За последние годы было создано множество специализированных приспособлений для того, чтобы люди с инвалидностью могли заниматься практически всеми видами спорта. Физическая активность и спорт у людей с ограниченными возможностями является эффективным средством предотвращения развития осложнений и восстановления стабильной нормальной жизнедеятельности организма. Именно для этого физическая активность вводилась в повседневный образ жизни людей с инвалидностью еще с давних времен.

Abstract. The article examines the role of sports in the lives of people with disabilities, the relevance of the development of this direction and modern achievements in this field. Sport is an occupation for every person. In modern society, this is not a problem; adults can engage in their favorite activities. However, in some cases, the situation of isolation of children and people with disabilities still persists, and there are no favorable conditions for their integration into various

social structures. In recent years, many specialized devices have been created to enable people with disabilities to practice almost all sports. Physical activity and sports in people with disabilities is an effective means of preventing the development of complications and restoring a stable normal functioning of the body. It is for this reason that physical activity has been introduced into the daily lifestyle of people with disabilities since ancient times.

Ключевые слова: спорт; инвалидность; ограниченные возможности; социализация; социальная роль; спортивные соревнования; физическая культура.

Keywords: sport; disability; limited opportunities; socialization; social role; sport competitions; Physical Culture.

Уже в 18 и 19 веках существует множество упоминаний участия людей с ограниченными возможностями в спортивных мероприятиях. Они использовались в качестве инструмента реабилитации для людей с ограниченными возможностями.

Первые International Silent Games состоялись в Париже в 1924 году. Это был первый международный конкурс, созданный для людей с ограниченными возможностями, и он продолжает существовать и сегодня. Двое мужчин считаются пионерами International Silent Games – Эжен Рубенс-Альсэ (Франция) и Антуан Дресс (Бельгия). Всемирные игры для слабослышащих проводились каждые четыре года, за исключением времени Второй мировой войны.

В 1944 году Людвиг Гуттманн провел спортивное соревнование для ветеранов Второй мировой войны с травмами спинного мозга в Сток-Мандевиле, Англия. В 1948 году были организованы первые национальные Сток-Мандевильские игры, которые стали предшественниками Паралимпийских игр. После окончания Второй мировой войны в 1949 году игры для слабослышащих быстро возобновились, и начались первые зимние игры они созданы в Зеефельде, Австрия.

В июне 1962 года Юнис Кеннеди-Шрайвер организовала летний лагерь у себя дома для детей и взрослых с умственными недостатками. Именно в 1968 году появились первые специальные Всемирные Олимпийские игры проводятся в Солдер Филд, Чикаго, США. В 1976 году Паралимпийские игры распространяются на другие виды инвалидности и первые Зимние Паралимпийские игры проводятся в Швеции. В 1977 году состоялись первые специальные зимние Олимпийские игры проводятся в Колорадо.

С 1970-х годов организация многопрофильных и многопрофильных игр становится все более популярной. К таким играм относятся, например, Парапанские американские игры, а также игры на Дальнем Востоке и в южной части Тихого океана.

Хотя исторических и статистических данных, свидетельствующих об участии инвалидов в развитых странах, мало, начиная с 1990 года во время трех основных международных соревнований – Сурдлимпийских игр, Паралимпийских игр и Всемирных специальных Олимпийских игр – участников и записей стало больше. Страны, находящиеся на пути к достижению цели развития спорта для людей с особенностями – претерпели значительный рост. Мероприятия, связанные с физической культурой, являются важными социокультурными компонентами современного общества. Страны, в которых уделяется внимание интеграции инвалидов в социальные структуры, имеют повышенный рост социальных навыков в обществе. Таким образом, спортивные мероприятия, направленные на создание социального пространства, комфор-

тного для инвалидов, способствуют появлению хороших результатов естественного функционирования личности в обществе [1].

С 1970-х годов резко возросло число международных организаций и ассоциаций, обслуживающих спортсменов-инвалидов. В некоторых странах появляется все больше возможностей для людей с ограниченными возможностями, чтобы участвовать на занятиях по физической культуре, проводимых школой, клубами и общественными ассоциациями, а также во время различных видов досуга.

Спортсмены с ограниченными возможностями могут участвовать в специально отведенных для них спортивных мероприятиях, таких как чемпионаты мира и мультиспортивные региональные турниры, например, Парапанские американские игры. Они также могут принять участие на мероприятиях, проводимых в рамках Олимпийских игр и Игр Содружества. На традиционных соревнованиях некоторые спортсмены с ограниченными возможностями соревнуются с участниками, не имеющими инвалидности. В настоящее время проводится более 17 международных игр для спортсменов с ограниченными возможностями. Появляется все больше современных исследований, направленных на адаптацию спортивных мероприятий для инвалидов. Например, создание комфортных условий для их участия в спортивных мероприятиях, учет потребностей, запросов и физических возможностей различных групп инвалидов [2].

Три крупнейших международных спортивных соревнования для инвалидов – это Специальные Олимпийские игры, Паралимпийские игры и Сурдлимпийские игры. Специальные Олимпийские игры дают возможность всем людям с ограниченными возможностями здоровья проходить круглогодичные тренировки и участвовать в соревнованиях. Паралимпийские игры объединяют шесть групп инвалидности в международных соревнованиях. Эти игры проводятся для людей с ампутированными конечностями, с церебральным параличом, нарушениями зрения, повреждениями спинного мозга, умственными недостатками, а также для всех людей с ограниченными возможностями, которые не вписываются в систему этих категорий. Сурдлимпийские игры – это соревнования для глухих или слабослышащих спортсменов. Для участия в подобных культурных мероприятиях разрабатываются специальные программы тренировок для профессиональной подготовки спортсменов-инвалидов к участию в соревнованиях. Каждая дисциплина подстраивается под возможности спортсмена для достижения более прогрессивных результатов. Такой способ требует более тщательного подхода в изучении особенностей различных групп инвалидов [3].

Разница между Паралимпийскими играми и специальными Олимпийскими играми заключается в уровне соревнующихся спортсменов. Паралимпийские игры проводятся для элитных спортсменов с ограниченными физическими возможностями, в то время как Специальные Олимпийские игры предоставляют возможности для участия всем людям с ограниченными возможностями, будь то элитный спортсмен или спортсмен с серьезными проблемами. С 2001 года спортсмены с нарушениями интеллекта больше не могут участвовать в Паралимпийских играх. Это связано с тем, что их представительный орган, международная спортивная федерация для лиц с психическими расстройствами (INAS-FID), был отстранен от участия в Международном параолимпийском комитете во время рассмотрения системы классификации.

Диагноз «умственная отсталость» ставят, если у человека зафиксировано неполное развитие психики, которое сопровождается интеллектуальными нарушениями. Как правило, это снижение интеллекта, плохая память, отсутствие интереса к происходящему и эмоциональные нарушения. Такие больные развиваются в течение жизни, но происходит это весьма непредсказуемо, иногда скачками, и чаще всего со значительным отставанием. Нередко вместе с умственной отсталостью ставят и другие диагнозы: церебральный паралич, шизофрения, неврологические расстройства, которые часто сопровождаются дезориентированностью, плохой координацией движений и так далее. Технология реабилитации людей с нарушением интеллекта предполагает обязательное включение участия родителей в реабилитационные мероприятия. Люди с нарушением развития интеллекта являются отдельной группой среди инвалидов, соответственно, для них также требуется проработка особого подхода, создание подходящих условий для положительного влияния спорта на организм человека. Пока что реабилитация этой группы инвалидов, в основном, проводилась в условиях быта, но в наше время активно разрабатываются программы для участия людей с умственной отсталостью в спортивных мероприятиях [4].

Недавние исследования, проведенные в 2007 году, подтверждают отсутствие участия развивающихся стран в международных соревнованиях спорта для инвалидов. В общей сложности 23 процента развивающихся стран не участвовали ни в одном из вышеперечисленных соревнований. Исторически Океания – это континент с самым низким уровнем участия, за которым следует Африка, а затем Азия. Во-первых, уровень участия развивающихся стран в зимних Играх очень низок. Во-вторых, участие женщин в этих соревнованиях крайне низкое и со временем сокращается.

Определенные приспособления, такие как специальные костыли или инвалидные коляски (например, используемые для баскетбола, тенниса и регби), необходимы для того, чтобы спортсмены могли участвовать в спортивных мероприятиях. Некоторым из них, в зависимости от симптомов заболевания, требуются индивидуальные приспособления для удобства во время занятий спортом [5]. Спортсмены в развивающихся странах часто сталкиваются с отсутствием доступа к такому оборудованию. Отсутствие объекта или ограниченный доступ к существующим объектам часто являются проблемой в развивающихся странах. Из-за этого редко можно увидеть специальные спортивные мероприятия в этих странах, и именно поэтому местные и национальные органы власти обязаны поддерживать, а также развивать новые спортивные сооружения.

Однако в развивающихся странах несколько организаций сосредотачивают свои усилия на распределение необходимого оборудования для людей с ограниченными возможностями. Таким образом, в некоторых странах раздаются протезы, инвалидные коляски и костыли.

Внедрение новых материалов для протезирования, таких как углеродное волокно, а также новых технологий для инвалидных колясок влияет на производительность многих спортсменов. Ярким примером в этой области является забег южноафриканского спринтера Оскара Писториуса, который стремился принять участие в Олимпийских играх. В январе 2008 года Международная ассоциация легкоатлети-

ческих федераций после различных исследований постановила, его механический протез дает ему преимущество, это вызвало споры по поводу его допуска на Олимпийские игры в Пекине.

Поскольку технологии продолжают развиваться, ожидается, что разрыв между участием и показателями как развитых, так и развивающихся стран будет уменьшаться. Тем не менее, страны юга по-прежнему участвуют в гонке технологических исследований. Например, в настоящее время осуществляется инновационный проект по недорогому производству универсальных спортивных инвалидных колясок для развивающихся стран. Организация Motivation Trust в Соединенном Королевстве является пионером в разработке нового дизайна, который надеется заполнить пробелы в поставках недорогих инвалидных колясок для развивающихся стран.

На местном уровне дорогостоящее оборудование и технологии не требуются для людей с ограниченными возможностями, желающих заниматься спортом. Это связано с тем, что благодаря инклюзивному коучингу каждый может активно участвовать в спортивной практике. Многие игры и мероприятия могут регулярно разрабатываться или адаптироваться с минимальным оборудованием. Если спорт требует использования функциональных приспособлений и аксессуаров (протезов, ортопедических скобок, инвалидных колясок), лучшим решением является разработка и обслуживание этих предметов на месте. В некоторых сельских общинах уже существует множество инновационных решений, таких как бамбуковые костыли.

Таким образом, инвалидность в настоящее время не приговор. Почти каждый может участвовать в спортивных соревнованиях, увлечься им как хобби, делом всей жизни, найти в нем спасение от проблем и почувствовать себя социально значимой частью современного общества.

Литература

1. Котова О. В. Спортивные праздники как средство социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена 2018. № 86. С. 81-84.

2. Виноградов В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2017. № 4. С. 42-45.

3. Ворошин И. Н. Дмитриев И. В. Зайко Д. С. Система спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА // Теория и практика физической культуры 2020. № 11. С. 74-76.

4. Ковальчук Е. М. Архипова О. А. Равные среди равных»: опыт и технологии социальной работы с людьми с нарушением интеллекта // Евразийский Союз Ученых. 2015. № 8-4 (17). С. 68-70.

5. Савина М. А. Речкалов А. В. Речкалова О. Л. Исследование двигательных умений детей со спастической диплегией в процессе занятий адаптивной физической культурой // Человек. Спорт. Медицина. 2021. Т. 21. № S1. С. 111-116.

References

1. Kotova O. V. *Sportivnye prazdniki kak sredstvo sotsial'noy integratsii lits s ogranichennymi vozmozhnostyami* [Sports holidays as a means of social integration of persons with disabilities]. *Izvestiya Rossiyskogo gosudarstvennogo pedagogi-cheskogo universiteta im. A. I. Gertsena - Izvestia of the Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen*, 2018, no. 86, pp. 81-84.

2. Vinogradov V. V. *Osobennosti organizatsii i provedeniya massovykh sportivnykh meropriyatiy dlya lits s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya* [Features of organizing and conducting mass sports events for persons with disabilities]. *Uchenye zapiski uni-versiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific notes of the UNI- P. F. Lesgaft University*, 2017, no. 4, pp. 42-45.

3. Voroshin I. N. Dmitriev I. V. Zayko D. S. *Sistema sportivnoy trenirovki legkoatletov-paralimpiytsev s porazheniem ODA* [System of sports training of Paralympic athletes with ODE injury]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice of physical culture*, 2020, no. 11, pp. 74-76.

4. Koval'chuk E. M. Arkhipova O. A. *Ravnye sredi ravnykh»: opyt i tekhnologii so-tsial'noy raboty s lyud'mi s narusheniem intellekta* [Equals among equals": experience and technologies of social work with people with disabilities]. *Evraziyskiy Soyuz Uchenykh - The Eurasian Union of Scientists*, 2015, no. 8-4 (17), pp. 68-70.

5. Savina M. A. Rechkalov A.V. Rechkalova O. L. *Issledovanie dvigatel'nykh umeniy detey so spasticheskoy diplegiey v protsesse zanyatiy adaptivnoy fizicheskoy kul'turoy* [The study of motor skills of children with spastic diplegia in the process of adaptive physical culture]. *Chelovek. Sport. Meditsina - Man. Sport. Medicine*, 2021, vol. 21, no. S1 pp. 111-116.

УДК 796.011.5

ПОЛИТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА СФЕРУ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**INFLUENCE OF POLITICS ON THE ELITE SPORTS****Щербакова Анна Константиновна**

студент

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Shcherbakova Anna Konstantinovna

student

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Блохина Наталья Викторовна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова

г. Архангельск, Россия

Blokhina Natalia Victorovna

senior lecturer

physical culture department

Northern (Arctic) Federal University named after M. V. Lomonosov

Arkhangelsk, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты проблемы влияния политического фактора на «большой спорт» в современном мире. Проанализирована степень влияния политических процессов на спорт высших достижений. Особое внимание в работе уделяется изучению способов и механизмов воздействия политики на спортивное сообщество. Авторами статьи исследуются такие механизмы политического воздействия, как использование спортивных мероприятий в качестве площадки для осуществления критики, бойкотирование соревнований, проводимых на территории определенной страны, а также осуществление террористических актов на крупных спортивных мероприятиях. В статье рассматривается и такие способы воздействия, как отстранение страны и представляющих ее спортсменов от участия в международных соревнованиях, а также отказ от возможности проведения спортивных мероприятий на территории отдельной страны. Анализ способов влияния политики на «большой спорт» проводится на основе изучения как теоретических аспектов их применения, так и практических.

Abstract. The article discusses the theoretical and practical aspects of the problem of the influence of the political factor on the "big sport" in the modern world. The degree of influence of political processes on the elite sports is analyzed. Particular attention is paid to the study of ways and mechanisms of political impact on the sports community. The authors of the article explore such mechanisms of political influence as the use of sports events as a platform for criticism, the boycott of competitions held in the territory of a certain country, as well as the implementation of terrorist acts at major sports events. The article also discusses such methods of influence as the

removal of the country and its athletes from participation in international competitions, as well as the refusal of the possibility of holding sporting events in the territory of a particular country. An analysis of the ways in which politics influence "big sport" is carried out on the basis of studying both the theoretical aspects of their application and practical ones.

Ключевые слова: спорт; спорт высших достижений; политика; политический фактор, Олимпийские игры.

Keywords: sport; elite sports; politics; political factor; Olympic Games.

В современном мире трудно недооценить то, какое значение играет «большой спорт» в жизни мирового сообщества. Объединяя «профессиональный спорт и спорт высших достижений» [1], «большой спорт», безусловно, оказывает огромное влияние на развитие общества, а также воздействует на культурные и социально-политические аспекты его жизнедеятельности. Данный тип спорта позволяет не только развивать гармоничную личность, содействовать физическому и нравственному воспитанию индивида, но и выражать эмоциональные переживания [2]. Более того, обладая такими свойствами, как непредсказуемость и ощущение конкуренции, спорт все больше интересует широкую общественность. Проведение международных спортивных соревнований привлекает большое количество зрителей среди простого населения, что благоприятно влияет на развитие и формирование правильных жизненных ценностей, пропагандирует ведение здорового образа жизни.

Несмотря на положительные стороны влияния большого спорта на современное общество, нельзя утверждать, что в данной области не существует проблемных зон. Одной из самых обширных проблем в настоящее время является политизация спорта и присутствие политического фактора в сфере спорта высших достижений. Исторически спорт и политика являются тесно связанными друг с другом, понятиями в силу того, что большой спорт предполагает конкуренцию и борьбу между представителями и командами различных стран, способом формирования имиджа государства на международной арене [3]. Тем не менее, в последние десятилетия можно наблюдать укрепление влияния политики на сферу большого спорта, что, безусловно, отрицательно влияет на справедливость проводимых соревнований и беспристрастность в выставлении оценок.

Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью изучения степени взаимосвязи политических процессов и спорта высших достижений. Как показывает практика последних лет, сохраняется тенденция усиления взаимосвязи политики и спорта. Данный факт, в частности, демонстрирует усиление антидопингового контроля в отношении российских спортсменов после начала российско-украинского кризиса, а также взятие курса на изоляцию российского спортивного сообщества от международного спорта.

В мировой истории проблема влияния политики на большой спорт затрагивалась и ранее. В частности, в 1964 г. во время проведения первого официального олимпийского научного конгресса функционировала отдельная рабочая секция, которая была посвящена большому спорту и политике [2]. Также, на 35-й сессии Международной олимпийской академии проблема политизации спорта активно обсуждалась в рамках темы «Спорт, олимпизм и политика». Обсуждались также планы о создании спортивного направления политологической науки.

Связь спорта и политики диктуется прежде всего тем фактом, что мероприятия большого спорта являются событиями, привлекающими большие массы людей в самых разных частях мира. Такой широкий охват спортивных соревнований преобразует их в площадки для трансляции определенных политических взглядов, а также осуществления противостояния между политическими факторами.

Безусловно, взаимосвязь спорта и политики является очевидной, однако, существует несколько видов воздействия политических процессов на большой спорт и спортивную общественность. Грачев С. И. и Аксянов А. С выделяют следующие способы влияния политической игры на спорт [4]:

- использование спортивных соревнований в качестве платформы для выражения недовольства политическими решениями;
- бойкотирование спортивных мероприятий в силу разногласий на международной арене;
- использование масштабных спортивных мероприятий террористическими или другими криминальными группировками, а также негосударственными игроками для проведения террористических актов.

В рамках первого способа крупные спортивные мероприятия, проводимые на территории государства или за его пределами, могут быть использованы в качестве площадки для выражения недовольства политическими решениями и озабоченности существующими в стране проблемами, а также для критики власти. Чаще всего такие действия совершаются со стороны оппозиции действующей власти. Первый способ воздействия политических процессов на большой спорт можно наблюдать практически перед каждым крупным международным событием.

Например, в 2019 году во Франции произошли беспорядки на фоне выхода команды Алжира в полуфинал Кубка Африки по футболу. Данное событие сопровождалось глубоким осуждением со стороны оппозиционных сил. В частности, лидер оппозиционной партии Национальный фронт, Марин Ле Пен, заявила, что произошедшие беспорядки являются результатом неэффективной миграционной политики, проводимой французским правительством.

В отечественной истории также присутствуют случаи использования спортивных мероприятий для выражения недовольства властью и ее решениями. В частности, в 2014 году Российская Федерация выступала страной-организатором Олимпийских игр в Сочи. На фоне данных событий российские оппозиционные силы выпустили расследование, в котором подсчитали средства, затраченные правительством на подготовку к мероприятию. В итоге выпущенное расследование активизировало и сделало актуальным обсуждение коррупционных проблем в России.

Второй способ воздействия политики на спорт, бойкотирование, может выражаться как в прямом объявлении бойкота, так и в виде призыва к нему. Призывать к бойкоту могут как официальные государственные деятели, так и неофициальные. Иногда бойкотировать соревнования могут сами спортсмены. Тем не менее, бойкот может считать политически мотивированным только в случае, если происходит демонстрация политического фактора отказа.

В мировой истории существует хороший пример, демонстрирующий применение бойкотирования спортивных мероприятий – Московская Олимпиада 1980 г.,

проводимая на фоне обострения отношений стран Организации Варшавского Договора и НАТО после введения советских войск в Афганистан в 1979 году. Протест этому решению выразили многие страны НАТО и Движения Неприсоединения, в частности Канада, США, Турция, Египет. В общей сложности 65 стран отказалось ехать на летние Игры в Москве на фоне политического протеста.

В современном мире международный терроризм является частью мирового политического процесса. Использование спортивных мероприятий для проведения террористических актов происходит, в основном, из-за того, что все крупные спортивные соревнования являются объектами скопления больших масс людей и транслируются на большую международную аудиторию. Таким образом, спортивные мероприятия становятся объектами криминогенных устремлений со стороны деструктивных элементов, организаций, группировок [5] и используются для распространения своих политических требований.

Наиболее известным примером осуществления террористических актов на спортивных мероприятиях является Олимпиада 1972 года в Мюнхене, являющаяся одним из кульминационных моментов затяжного израильско-палестинского конфликта. В ходе проведения Олимпиады представители палестинской террористической организации «Черный сентябрь» проникли в резиденцию Израиля в Олимпийской деревне, где застрелили двоих представителей израильской команды и взяли в заложники еще девять. Основным требованием террористов являлось освобождение содержащихся в израильских тюрьмах представителей «Организации освобождения Палестины». В результате теракта погибли 14 человек.

Существует также и другой способ воздействия политических процессов на большой спорт, который напрямую является отражением состояния международных отношений. Такой механизм заключается в дисквалификации или отстранения команд или отдельных спортсменов определенной страны от участия в международных соревнованиях. Данный способ чаще всего применяется для выражения осуждения поведения определенного государства международным сообществом как во внутривнутриполитической, так и во внешнеполитической сфере.

Одним из первых примеров применения данного способа воздействия является отстранение ЮАР от участия в Олимпийских играх на фоне проведения в стране политики апартеида, что глубоко осуждалось мировым сообществом [2].

После начала проведения Российской Федерацией «специальной военной операции» на Украине в феврале 2022 года для российского спорта настали трудные времена. После опубликования рекомендаций Международного Олимпийского Комитета многие российские спортсмены и спортивные команды были отстранены от участия в международных соревнованиях. В особенности такие решения коснулись футбола, хоккея, лыжных видов спорта, фигурного катания и конькобежного спорта, легкой атлетики и баскетбола. В остальных видах спорта, например, в плавании, за российскими спортсменами сохранили право участия в международных соревнованиях, однако, теперь это можно осуществить только под нейтральным флагом.

Более того, на примере реакции мирового сообщества на ухудшение российско-украинского конфликта прослеживается другой механизм воздействия политики на

спортивное сообщество. В частности, российской стороне было отказано в проведении почти всех международных спортивных мероприятий на своей территории. финал Лиги Чемпионов 2022, который должен был состояться в Санкт-Петербурге, был проведен во Франции на стадионе Стад-де-Франс. Также, Россия не сможет принять на своей территории такие спортивные мероприятия, как:

- Чемпионат мира по каратэ 2023;
- Всемирная Шахматная Олимпиада, которая должна была пройти в Москве в июле-августе 2022 года;
- Чемпионат мира по волейболу 2022 года;
- Этап Гран-при «Формулы-1» в Сочи и другие.

В международном спортивном сообществе ведутся активные споры насчет того, насколько уместным является столь сильное внедрение политических процессов в спорт высших достижений и являются ли такие решения правомерными. Тем не менее, изоляция российского спорта от международного только сильнее доказывает тот факт, что политические процессы оказывают огромное влияние на сферу спорта высших достижений и последствия принимаемых правительствами политических решений могут сказаться не только на состоянии межгосударственных отношений, но и на таких сферах, как культура и спорт, в частности.

Таким образом, можно утверждать, что политические прогрессы глубоко интегрированы в большой спорт. Такие характеристики большого спорта, как охват широкого круга зрителей и массовые скопления людей, делают спортивные мероприятия платформами для осуществления противостояния между политическими акторами, осуждения и критики действующей власти, а также проведения терактов, политического шантажа и так далее. Данный факт, безусловно, делает большой спорт не только социо-культурным явлением, но и политическим.

Литература

1. Ваторопин А. С., Аристов Л. С. Массовый и «Большой» спорт: модели взаимодействия и развития // *Дискуссия*. 2015. № 10 (62). С. 95-102. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25071308> (дата обращения: 15.05.2022).
2. Филонов В. И., Юдина А. В. Политический фактор в сфере большого спорта : теоретико-методологические аспекты // *Вестник ПАГС*. 2018. № 1. С. 106-112. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32711665> (дата обращения: 13.05.2022).
3. Филонов В. И., Юдина А. В. Спорт как важная составляющая политического имиджа государства // *Вестник ПАГС*. 2018. № 4. С. 103-111. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36292681> (дата обращения: 15.05.2022).
4. Грачев С. И. Спорт как фактор политической деятельности // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. 2015. № 8. С. 1-5. URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24081184> (дата обращения: 17.05.2022).
5. Кузнецова Т. Д. Взаимосвязь спорта и политики: исторический аспект и современность // *Молодой ученый*. 2020. № 47 (337). С. 424-426. URL : <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (дата обращения: 17.05.2022).

References

1. Vatoropin A. S., Aristov L. S. *Massovyy i «Bol'shoy» sport: modeli vzaimodeystviya i razvitiya [Mass and "Big" sports: models of interaction and development]. Diskussiya – Discussion, 2015, no. 10 (62), pp. 95-102. Available at : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25071308> (accessed: 05.15.2022).*
2. Filonov V. I., Yudina A. V. *Politicheskiy faktor v sfere bol'shogo sporta : teoretiko-metodologicheskie aspekty [The political factor in the field of big-time sports: theoretical and methodological aspects]. Vestnik PAGS - Bulletin of the PAGS, 2018, no. 1, pp. 106-112. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32711665> (accessed: 13.05.2022).*
3. Filonov V. I., Yudina A. V. *Sport kak vazhnaya sostavlyayushchaya politicheskogo imidzha gosudarstva [Sport as an important component of the political image of the state]. Vestnik PAGS - Bulletin of the PAGS, 2018, no. 4, pp. 103-111. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36292681> (accessed: 05.15.2022).*
4. Grachev S. I. *Sport kak faktor politicheskoy deyatelnosti [Sport as a factor of political activity]. Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki - Humanities, socio-economic and social sciences, 2015, no. 8, pp. 1-5. Available at : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24081184> (accessed: 05.17.2022).*
6. Kuznetsova T. D. *Vzaimosvyaz' sporta i politiki: istoricheskiy aspekt i sovremennost' [Interrelation of sports and politics: historical aspect and modernity]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2020, no. 47 (337), pp. 424-426. Available at: <https://moluch.ru/archive/337/75377/> (accessed: 05.17.2022).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам V Международной научно-практической конференции

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ: ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 5 (59) 2022

В авторской редакции

Подписано к изданию 20.07.2022 г.
Объем 11,8 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info@mabiv.ru