НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 2 (69) 2024

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

Академия МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 2 (69) 2024

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 10.04.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIII Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (24 марта 2024 г. Россия, г. Орел).

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

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

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Ахматуллина Д. Р., Калинкина Е. В.
ЗАКАЛИВАНИЕ: ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ 5

Османов Л. А., Фаттахов Ф. Б., Юнус М. А.
ДИЕТОТЕРАПИЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ОЖИРЕНИИ 1-2 СТЕПЕНИ 11

Кузнецов А. М., Соломченко М. А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА НА ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА 20

Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Базанова Л. А.
ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ 26

Щитова Н. Г., Брыкина В. А., Переузник А. З.
МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 32

Мирзоева А. Ф., Кузнецов М. Б.
К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМАХ 40

Седова О. А., Андреенко Т. А.
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ 47

Губенков А. О.
МЕСТО И РОЛЬ ЙОГИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННЫХ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 52

Трошина Н. Ю., Учасов Д. С.
ТРАДИЦИОННОЕ УШУ КАК ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 58

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Коробейникова Е. И., Серженко Е. В.. Серженко А. Г.
БОЛЬШОЙ ТЕННИС И ЗДОРОВЬЕ 64

Чичерова П. А., Курылев С. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ 73

Алпатова И. Ю., Нагайцева И. Ф., Серженко Е. В.
ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ 79

Майоров А. С., Пахомов В. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 84

Торяникова Е. А., Нестерова М. Н.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 90

Коробейникова Е. И., Федорова Т. О., Нестерова М. Н.
БАСКЕТБОЛ НЕ ТОЛЬКО УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ КОМАНДНАЯ ИГРА 96

Гоготова Е. Ю., Алдошин А. В.
ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ПРАВОВАЯ КАТЕГОРИЯ 105

Гусев К. А., Алдошин А. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОБЪЕКТОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ 111

Крысина Т. Е., Алдошин А. В.
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 117

Попова К. Д., Ерёмин Р. В.
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 124

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796.819

ЗАКАЛИВАНИЕ: ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ

HARDENING: RULES AND RECOMMENDATIONS FOR PREPARATION

Ахматуллина Диана Радионовна
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Akhmatullina Diana Radionovna
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Калинкина Елена Владимировна
научный руководитель, старший преподаватель
кафедры физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kalinkina Elena Vladimirovna
scientific supervisor, senior lecturer
department of physical education
Volga State University of Telecommunications and Informatics,
Samara, Russia

Аннотация*. Закаливание — это мощный инструмент для укрепления организма. Его эффективность зависит от строгого соблюдения правил и регулярности процедур. Важно понимать, что результаты не придут мгновенно, но при постоянном упорстве они будут значительными. В статье рассмотрены основные виды закаливания, включая контрастные души, обливание холодной водой, прогулки на свежем воздухе и плавание в холодной воде. Выбор конкретного метода зависит от индивидуальных предпочтений и состояния здоровья. Основной принцип — постепенное увеличение нагрузки. Систематическое закаливание приведет к укреплению иммунитета, улучшению кровообращения и повышению жизненной энергии.*

Abstract. *Tempering is a potent tool for fortifying the organism. Its effectiveness hinges on strict adherence to rules and the regularity of procedures. It is crucial to understand that results will not manifest instantaneously, but with steadfast perseverance, they will be significant. This article delineates the fundamental types of tempering, encompassing contrast showers, cold water pouring, outdoor walks, and cold-water swimming. The choice of a specific method depends on individual preferences and health*

status. The primary principle is gradual load increase. Systematic tempering leads to immune system fortification, enhanced blood circulation, and heightened vitality.

Ключевые слова: *закаливание; иммунитет; оздоровление; воздушные ванны; солнечные ванны; обтирание; обливание; контрастный душ.*

Keywords: *hardening; immunity; healing; air baths; sunbathing; rubbing; dousing; contrast shower.*

Люди всегда интересовались способами оздоровления организма, укрепления иммунитета. Во многом это было обусловлено не только стремлением жить долго, не болеть, но и желанием в целом повысить качество своей жизни.

Об иммунитете и необходимости его укреплять написано множество исследовательских работ, монографий, диссертаций, научно-популярных статей. Также специалистами предлагается значительное количество способов оздоровления и укрепления здоровья человека: это и прием витаминов, и занятия физкультурой и т. д. В рамках данной статьи мы рассмотрим один из самых известных и годами проверенных способов – закаливание.

Под закаливанием понимается комплекс процедур, призванных повысить сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Данные процедуры при правильном их использовании положительно влияют на иммунитет человека, значительно укрепляя его, а также улучшают терморегуляцию и дух закаливающегося [1, с. 81].

Важно понимать, что к закаливанию следует подходить серьезно, обдуманно, целесообразно обратиться за рекомендациями к врачу, чтобы узнать, какие именно виды закаливания больше всего подходят, какие приведут к наилучшему эффекту, а также какие особенности организма, имеющиеся заболевания могут препятствовать применению закаливания.

Безусловно, наилучший эффект закаливание имеет в случае, если им заниматься с раннего детства, а также вести в целом здоровый образ жизни и регулярно заниматься физической культурой. Одним из важнейших условий закаливания является его регулярность. Не будет иметь положительного эффекта закаливание, осуществляющееся периодически, бессистемно, со значительными временными перерывами. Ничто не должно влиять на регулярность закаливающих процедур, ни погодные условия, ни лень, ни другие факторы. Следует заметить, что люди, постоянно занимающиеся закаливанием своего организма, как правило, уже привыкают к этим процедурам, получают от них удовольствие и чувствуют себя некомфортно, если по объективным причинам их пропускают (например, из-за тяжелой болезни). То есть мало начать закаливаться, важно быть дисциплинированным, превозмогать лень, нежелание идти на процедуры какое-то время, соблюдать все правила закаливания, рекомендации врача, и тогда данный способ оздоровления и укрепления организма покажет в полной мере свою эффективность.

Рассмотрим основные правила, которые необходимо соблюдать при закаливании.

Во-первых, ни в коем случае нельзя закаляться в период обострения каких-либо заболеваний, необходимо дождаться полного выздоровления.

Во-вторых, наилучший эффект закаливание дает в том случае, если оно осуществляется после занятий физической культурой.

В-третьих, ни в коем случае нельзя закаливаться в состоянии алкогольного, и тем более наркотического опьянения.

В-четвертых, максимально возможный перерыв между закаливающими процедурами – 2 дня.

И, в-пятых, сила и длительность закаливающих процедур должны возрастать постепенно [2, с. 585].

Важно понимать, что если в ходе закаливающей процедуры человек вдруг почувствовал недомогание, данную процедуру следует немедленно прекратить.

Как уже было отмечено выше, закаливание значительно укрепляет иммунитет человека, способствует его оздоровлению. Перечислим более конкретно, чего может добиться человек, регулярно занимающийся закаливанием, это:

- ✓ улучшение работы сердечно-сосудистой системы;
- ✓ улучшение качества сна;
- ✓ нормализация гормонального фона;
- ✓ улучшение обменных процессов;
- ✓ рост мышечной массы;
- ✓ омоложение;
- ✓ улучшение настроения.

Как известно, различные процедуры с холодной водой приводят к тому, что в крови человека возрастает уровень бета-эндорфина и норадреналина, следствием чего является значительный рост церебрального потока крови. Все это положительно влияет на психологическое состояние человека и даже способно помогать в лечении некоторых психических болезней. Также следует заметить, что вследствие того, что на поверхности кожи человека находится значительное количество рецепторов, при воздействии холодом осуществляется «передача электроимпульсов из периферических нервных окончаний в центральную нервную систему, снижая симптомы депрессии» [3, с. 483].

Видов закаливания существует огромное множество. Рассмотрим основные из них. Во-первых, все виды закаливания можно подразделить на закаливания воздухом и водой.

Закаливание воздухом включает прогулки, занятия спортом на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны. Закаливание воздухом доступно абсолютно всем людям в любом возрасте. Даже если физическая активность на свежем воздухе по тем или иным медицинским показателям запрещена человеку, он всегда может просто неспешно гулять. Длительность прогулок устанавливается строго индивидуально. Если ранее человек редко выходил на прогулки, то их длительность следует увеличивать постепенно. Если позволяет здоровье,

лучше всего не просто гулять на свежем воздухе, а осуществлять какую-либо двигательную активность, например, кататься на лыжах, коньках, санках, летом – на велосипеде, играть в мяч, теннис, бадминтон и т. д.

Помимо прогулок и физической культуры на свежем воздухе существует и такой вид закаливания воздухом, как воздушные ванны, под которыми понимается воздействие воздуха на тело человека. Есть два варианта принятия воздушных ванн. В первом случае человек постепенно снижает температуру воздуха, который воздействует на его тело, а во втором – увеличивает продолжительность пребывания на воздухе при той же температуре. Специалисты советуют начинать делать воздушные ванны при температуре 20-22°С. Первоначально целесообразно находиться на воздухе 10-15 минут, в дальнейшем можно увеличить продолжительность процедуры до 20-30 минут. Важно заметить, что воздушные ванны лучше принимать спустя 2 часа после последнего приема пищи. Одежда должна соответствовать погодным условиям и не препятствовать циркуляции воздуха.

Помимо воздушных в целях закаливания можно принимать и солнечные ванны. Здесь важно заметить, что принимать солнечные ванные следует с осторожностью, так как длительное пребывание под солнцем может привести к ожогам и даже тепловому удару. Продолжительность солнечных ванн во многом зависит от региона и времени суток. При этом в целом рекомендуется принимать солнечные ванны рано утром, или же вечером, когда нет жары. Утренние солнечные ванны показаны примерно с 8.00 до 12.00, вечерние – с 17.00 до 19.00. Первая процедура должна проходить при температуре не ниже 18°С и продолжаться не более 5 минут. В дальнейшем время пребывания на солнце можно увеличить до 10 минут. При этом не стоит забывать о необходимости использовать головной убор и солнцезащитные очки, а если речь идет о южных регионах России, то необходимо использовать специальный солнцезащитный крем [4, с. 631].

Следующий вид закаливания, наиболее популярный, – это закаливание водой. Данный вид закаливания может осуществляться посредством обтирания или обливания холодной водой, принятия контрастного душа, купания в бассейнах или водоемах на открытом воздухе, хождения по воде.

Обтирание следует осуществлять посредством полотенца, губки, или же рук, смоченных водой. Обтираться можно как полностью, то есть все тело, так и частично, то есть отдельные части тела. Целесообразно начинать обтирание с шеи, груди, спины, при этом в процессе трения важно, чтобы кожные покровы покраснели. После следует также до красноты обтереть живот, поясницу и ноги. Процесс обтирания следует осуществлять посредством круговых движений. Как правило, вся процедура должна занять не более 5 минут, а температура воды, в которой смачиваются полотенце, губка или руки, должна быть около 20°С. После окончания процедуры на разогретое тело необходимо надеть теплую одежду.

Весьма популярен такой вид закаливания водой, как обливание. Многие люди, начиная закаливание водой, совершают одну и ту же ошибку, начиная обливаться очень холодной водой. Это при том, что специалисты рекомендуют начинать данную процедуру с использованием воды, температура которой составляется порядка 35°С. И постепенно, на 1°С данную температуру следует снижать. Рекомендованная минимальная температура воды для обливания – 15°С. Первоначальная продолжительность данной процедуры – 1 минута, в дальнейшем – 3 минуты. После обливания целесообразно тщательно растереть тело полотенцем до покраснения кожных покровов.

Также весьма эффективным видом закаливания водой является контрастный душ. Исходя из названия очевидно, что в ходе данной процедуры предполагается чередование холодной (15°С) и горячей (40°С) воды. Продолжительность контрастного душа, как правило, 3-4 минуты. Также целесообразно после принятия контрастного душа тщательно растереть тело полотенцем. Как показывает практика, принятие данной процедуры способствует не только оздоровлению организма, но и бодрит, помогает ощутить позитивный настрой.

Безусловно положительное воздействие на организм человека оказывает купание на открытом воздухе, как в бассейне, так и в любом пригодном для этой процедуры водоеме. Специалисты рекомендуют начинать такое купание в воде, температура которой составляется порядка 20°С, при этом температура воздуха должна быть не ниже 15°С. Максимально эффективно купание в зимнее время года. Как показывает практика, у любителей зимнего купания, так называемых «моржей», лучше работают легкие, сердце, возрастает газообмен, совершенствуется система терморегуляции. Важно понимать, что неподготовленному человеку сразу начинать купание в проруби нецелесообразно, необходимо предварительно закаливаться вышеперечисленными способами (обливанием, обтиранием, приемом контрастного душа). Учитывая низкую температуру воды зимой, пребывание в ней следует ограничить 30-40 секундами. После данной процедуры также рекомендуется тщательно обтереться сухим полотенцем, а также выполнить ряд физических упражнений.

Последний вид закаливания водой, который хотелось бы рассмотреть в рамках данной статьи, – это хождение по воде. По мнению специалистов, такое хождение «улучшает работу почек, легких и выводит газы, устраняет головную боль» [5, с. 118]. Для процедуры в ванну наливают холодную воду до лодыжек. Со временем уровень воды увеличивают до икр и колен. Продолжительность процедуры должна занимать около 1 минуты, со временем и увеличиваться до 5 минут. Вода должна быть максимально холодной. После закаливания тело необходимо согреть.

Итак, мы рассмотрели основные виды закаливания, каждый может выбрать наиболее подходящий именно для него. Очевидно, что регулярное проведение данных процедур безусловно благотворно скажется на здоровье человека, повысит его иммунитет и улучшит общее самочувствие.

Литература

1. *Маврина Е. А., Савельев М. Ю. Закаливание организма: средства, принципы и методы закаливания // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 81-86. URL: https://sciup.org/142235056 (дата обращения: 13.03.2024).*
2. *Долгушева А. В., Межман С. С. Закаливание организма // Молодой ученый. 2023. № 19 (466). С. 585-587. URL: https://moluch.ru/archive/466/102582 (дата обращения: 13.03.2024).*
3. *Вахрушева Т. О., Хохлова Д. О. Влияние закаливания на здоровье человека. Принципы закаливания водой // Молодежь и медицинская наука в XXI веке : материалы XXIV Всероссийской научной конференции студентов и молодых ученых с международным участием (Киров, 4-5 апреля 2023 г.). / под редакцией Л. М. Железнова [и др.]. Киров : Изд-во Кировского государственного медицинского университета Минздрава России, 2023. С. 482-484.*
4. *Извеков В. В., Извеков К. В. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания // Современные вопросы развития общества в условиях цифровизации: материалы Национальной научно-практической конференции Саранск, 28–29 ноября 2023 г.). В 2 частях. Часть 2. Саранск : Типография Рузаевский печатник, 2023. С. 630-634.*
5. *Кол З. З. Принципы и методы закаливания организма // NovaInfo.Ru. 2022. № 134. С. 118. URL: https://novainfo.ru/article/19410 (дата обращения: 14.03.2024).*

УДК 378:371.72

ДИЕТОТЕРАПИЯ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПРИ ОЖИРЕНИИ 1-2 СТЕПЕНИ

DIET THERAPY AND PHYSICAL EDUCATION IN STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS IN OBESITY OF 1-2 DEGREES

Османов Ленур Абдураимович
преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Osmanov Lenur Abduraimovich
lecturer
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Фаттахов Фарид Бадардинович
преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Fattahov Farid Badardinovich
lecturer
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Юнус Мемет Абдулович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
Симферополь, Республика Крым, Россия
Yunus Memet Abdulovich
senior teacher
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Аннотация. *На основе теоретического анализа научной и специальной литературы обоснована целесообразность проведения комплексного физического вос-*

питания, в частности для студентов с ожирением 1-2 степени, которые занимаются в специальных медицинских группах при наличии основного заболевания. При соблюдении комплексного подхода, включающего диетотерапию и терапевтические упражнения, возможно достижение устойчивого положительного результата. Приведены современные взгляды на этиологию ожирения у студентов, последствия и статистику развития осложнения состояния больных ожирением, а также перспективы исследований применения дозированной физической нагрузки и диетотерапии для положительного влияния на уменьшение массы тела и профилактики осложнений и дальнейшего развития заболевания. Отмечено, что ожирение – это хроническое заболевание, которое характеризуется чрезмерным содержанием жира в организме и включает гетерогенную группу близких патологических состояний. Основными его причинами могут являться генетические, гормональные, нервные, психологические, метаболические, социально-экономические факторы.

Abstract. *On the basis of the theoretical analysis of scientific and special literature, the expediency of carrying out complex rehabilitation treatment of patients, in particular students, with obesity of 1-2 degrees, who are engaged in special medical groups due to the presence of the main disease, is substantiated. By following a comprehensive approach, which includes diet therapy and therapeutic exercises, it is possible to achieve a sustainable positive result. Modern views on the etiology of obesity in students, the consequences and statistics of the development of the complication of the condition of obese patients, as well as the prospects of research on the use of dosed physical activity and diet therapy for a positive effect on reducing body weight and preventing complications and further development of the disease are presented. It is noted that obesity is a chronic disease characterized by an excessive amount of fat in the body and includes a heterogeneous group of related pathological conditions. Its main causes can be genetic, hormonal, nervous, psychological, metabolic, socio-economic factors.*

Ключевые слова: *диета; диетотерапия; специальная медицинская группа; терапевтические упражнения; ожирение.*

Keywords: *diet; diet therapy; special medical group; therapeutic exercises; obesity.*

Особое распространение получило ожирение с середины XX века. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), в связи со значительной распространенностью ожирения (по данным некоторых авторов, около 1 млрд. жителей нашей планеты) и связанным с ним повышенным риском возникновения ряд заболеваний, ожирение «превратилось» в глобальную эпидемию и создает серьезную угрозу для здоровья общества.

У больных ожирением вдвое чаще, чем у людей с нормальным весом тела, наблюдается атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, в три раза чаще – гипертоническая болезнь, в шесть раз – желчекаменная болезнь, в пять раз – сахарный диабет, в четыре раза – заболевание суставов. Ожирение резко снижает трудоспособность, часто приводит к инвалидности, имеет склонность к прогрессированию, тяжело лечится и сокращает среднюю продолжительность жизни на 10-12 лет.

Число заболевших ожирением среди населения экономически развитых стран непрерывно растет. Снижение двигательной активности из-за ожирения снижает выносливость и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Даже несчастные случаи гораздо чаще становятся причиной гибели полных людей. Таким образом, проблема ожирения и избыточного веса является актуальной проблемой.

Обмен веществ (метаболизм) – лежит в основе жизни и представляет собой закономерный порядок превращения веществ и энергии в живых системах, направленный на их сохранение и самовоспроизводство; совокупность всех химических реакций, протекающих в организме. Из внешней среды вместе с едой в организм поступают разнообразные вещества. В организме эти вещества претерпевают изменения (метаболизируются), вследствие чего они частично превращаются в вещества самого организма. Химические процессы, протекающие в живых клетках, характеризуются высокой степенью упорядоченности: реакции распада и синтеза определенным образом организованы во времени и пространстве, согласованы между собой и образуют целостную, точно отрегулированную систему, сложившуюся в результате длительной эволюции.

Пища, как весомый фактор метаболизма является одним из тех важных факторов окружающей среды, что способствует сохранению здоровья, устойчивости к вредным факторам окружающей среды, высокой физической, психической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. «Ни переедание, ни голод и ничто другое не хорошо, если преступить меру природы», - говорил Гиппократ. В зависимости от того, что мы едим, таким и строим свой организм, подобно – какой строительный материал используется, таков и дом [2]

Еще в древних рукописях, являющихся первоисточниками изучения истории медицины, есть упоминания о том, что египетские врачи (жрецы) придавали большое значение питанию как профилактическому и лечебному средству. Описание первых диет представлено в Салернском кодексе здоровья (1480 г.). Гиппократ указывал, что пищевые вещества должны быть лечебными средствами, а лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

В 20-50-х годах XX ст. М. И. Певзнер разработал так называемую групповую диетную систему питания, согласно которой каждая группа родственных заболеваний получила свою диету. Сейчас существует мнение, что это разделение не только устарело, но и наносит определенный вред. Ведь предназначение больному рацион для питания одного заболевания, может негативно повлиять на развитие у него сопутствующих болезней.

Рациональное питание – это использование пищи в соответствии с физиологическими потребностями организма [1].

Питание по функциям и биологическим эффектам [2]:

1) обеспечивает рост и развитие молодого поколения;
2) формирует высокий уровень здоровья;

3) восстанавливает работоспособность;

4) увеличивает продолжительность жизни;

5) снижает заболеваемость болезнями пищевого происхождения и основные неинфекционные заболевания с факторами риска пищевого происхождения;

6) способствует защите населения от воздействия неблагоприятных производственных и экологических условий;

7) способствует выздоровлению и предупреждению рецидивов заболевания.

Питание покрывает две главные потребности организма. Во-первых, белки, жиры и углеводы в пище снабжают нас строительными материалами для создания новых клеток и межклеточных структур. Это означает, что упомянутые компоненты пищи относятся к пластической составляющей обмена веществ. Во-вторых, за счет энергии, скопленной в химических связях углеводов, жиров и белков, мы пополняем энергетические ресурсы организма. Поэтому компоненты пищи также отвечают за энергетический обмен [4].

Важной характеристикой пищевых веществ является их энергетическая или калорийная ценность, которая определяется тем, сколько энергии выделяется при расщеплении единицы массы питательного вещества. Единицей измерения энергии является джоуль или калория (1 кал = 4,18 Дж). Энергетическую ценность веществ обычно измеряют путем подсчета количества килоджоулей, или килокалорий, в 1 грамме вещества. Энергетическая ценность жиров – 38,9 кДж/г, белков – 17,2 кДж/г, углеводов – 17,2 кДж/г.

Длительное голодание несовместимо с жизнью, а неправильное питание приводит к разным нарушениям в организме. При неправильном питании дети плохо растут и развиваются, взрослые часто болеют, легко устают, непродуктивно трудятся и преждевременно стареют. Важнейшие нарушения питания наблюдаются в разных возрастных и профессиональных группах почти с одинаковой частотой. Прежде всего, это избыток в рационе углеводов и жиров животного происхождения и недостаток овощей, фруктов и ягод. При лечении больных ожирением в первую очередь необходимо определить причину их возникновения. Причины – отягощенная наследственность, нарушения эндокринной (климакс и др.) и центральной нервной системы (тремор и др.), переедание, гиподинамия, булемия (особенно вредна для лиц старше 30 лет), на которых тактика лечения зависит от этого [8] .

Ожирение – хроническое заболевание, характеризующееся чрезмерным накоплением жира в организме.

Ожирение, связанное с перееданием, является биологической проблемой и известно с древности. Отношение к ожирению на разных этапах развития человеческого общества было неодинаковым: то ожирение считалось символом красоты и изобилия, было предметом зависти и восхищения, то признавалось греховным и мешающим достижению совершенства.

В последние десятилетия заболеваемость ожирением в экономически развитых странах мира резко возросла. Согласно статистическим данным, количество людей с лишним весом в большинстве европейских стран составляет более 30%, причем женщин в 2-3 раза больше мужчин. 40% жителей Великобритании имеют избыточный вес. Во Франции 50% людей старше 40 лет имеют избыточный вес. В Германии 50% взрослого населения и 30% детей в возрасте от 3 до 10 лет имеют избыточный вес. В Венгрии ожирение наблюдается у 38% населения, в Польше у 17% мужчин и 31% женщин. В США более 33% пациентов страдают ожирением. Прогностический анализ, проведенный экспертами ВОЗ, показал, что если мы не устраним негативные тенденции в питании, к 2037 году люди с ожирением составят 80% населения Российской Федерации.

Если в европейских странах этот показатель составляет около 55%, то в России он приближается к 65%. Более 15% населения России имеет тяжелую форму ожирения.

Заболеваемость ожирением возросла среди учащейся молодежи. При обследованиях студентов в 15% случаев обнаружен избыточный вес и ожирение.

Ожирение часто вызывает у студентов различные и многочисленные жалобы, связанные как с самим заболеванием, так и сопутствующими заболеваниями (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, хронический холецистит, сахарный диабет и т. д.). У больных наблюдается повышение уровня общей усталости, одышки, вялости, ухудшение самочувствия, расстройств сна, повышенного потоотделения, головных болей, болей в животе, тошноты, болей в сердце и суставах, склонности к отекам. При ожирении происходят биохимические конфигурации характеристик, связанных с нарушением действий обмена веществ в организме. Чаще студенты с вышеперечисленными болезнями направляются врачом в специальную медицинскую группу (далее СМГ).

Помимо перечисленных изменений у студентов с ожирением регистрируются проявления аллергии и признаки низкой иммунологической реактивности.

Ведущую роль в развитии ожирения играют несколько факторов, среди которых особенно важны состав и характер питания, а также снижение физической активности. Наиболее значительные изменения возникают в результате нарушения режима питания. Следует отметить, что большое количество людей питаются неправильно, едят поздно, не обращают внимания на качество пищи, едят меньше или чрезмерно, злоупотребляют алкогольными напитками, курят, употребляют наркотики. Способствует развитию ожирения у студентов переход от большей физической нагрузки к низкой (прекращение активных занятий спортом, переход к сидячему образу жизни, постельный режим).

Как известно, степень физической активности определяется профессией и образом жизни в свободное от учебы время. Низкая нагрузка на мышечную систему приводит к понижению функциональных возможностей всего организ-

ма. Организм не тренируется и становится более уязвимым к болезням, травмам и эмоциональным стрессам.

Кратковременные погрешности («зигзаги») в режиме и в качестве питания здоровых людей не всегда способствуют развитию заболевания, а у больных способствуют обострению болезни. По мере развития заболевания возникают вопросы: можно ли больному есть пищу и может ли выбор пищи улучшить самочувствие, выздороветь? Наука диетологической терапии дает ответы на эти вопросы.

Диетическое питание больным назначает врач-реабилитолог, рекомендующий какие продукты необходимо употреблять, а какие исключить из рациона [3].

Диетотерапия – это лечебное питание. Применяется в целебных или профилактических целях. Как правило, диетотерапия назначается в комплексе с медикаментозными и другими лечебными мерами. При некоторых заболеваниях, например органов пищеварения, основным методом лечения является диетотерапия [3].

В создании здорового образа жизни важно иметь возможность регулировать пищевой баланс, то есть тип диеты, известный как статус питания, он оценивается по специальному показателю. Пищевой статус определяет соответствие массы тела человека его возрасту и полу, а также степень развития подкожно-жирового слоя. При этом для определения состояния питания используют три основных показателя: пол, массу тела (кг), толщину подкожного слоя (см) в правом (левом) подреберье.

Масса тела является важнейшим показателем полноценности питания и состояния здоровья организма. Масса тела может быть чрезмерной, нормальной и недостаточной.

Существует два вида ожирения – первичное и вторичное. К первичному (экзогенному) ожирению относится пищевое ожирение, основной причиной которого является переедание, а предрасполагающими факторами являются малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность, беременность и лактация, климакс. К вторичному (эндогенному) ожирению относят следующие формы: церебральное (гипоталамическое), вызванное поражением ЦНС (опухоль, повреждения: воспалительные, гипофиза, надпочечников, яичников и ожирение, связанное с нарушением функции щитовидной железы).

При всех видах ожирения наблюдается усиление превращения углеводов в жиры, понижение активности липолитических ферментов, обеспечивающих расщепление жиров, активация и торможение расщепления жиров. Оценка наличия специфического ожирения основывается на определении массы тела с учетом роста, пола, возраста и конституции [2].

Толщину подкожной складки в подреберье определяют пальпаторно двумя пальцами правой руки (большим и указательным); у взрослого человека обычно составляет 1,5 см. Уменьшение толщины свидетельствует о понижен-

ной, а увеличение – о повышенной степени развития жировой прослойки. Для более точного измерения толщины жировой складки можно использовать штангенциркуль.

При оценке состояния питания учитывают следующие разновидности: нормальное, оптимальное, избыток, недостаточное. Нормальное состояние соответствует безупречной массе тела без роста толщины подкожной складки. Оптимально состояние, при котором увеличение идеальной массы происходит за счет развития мышечной системы (нормальный размер подкожной складки). Избыточный статус определяется таким соотношением, когда увеличение массы тела сопровождается накоплением жира (утолщение подкожной складки).

Строгие диетические ограничения при отсутствии мышечной активности приводят к некачественной потере жировых отложений, что сопровождается ослаблением организма, расслаблением и сморщиванием тканей. Люди, достигшие столь одностороннего похудения, жалуются на общую слабость, вялость, быструю утомляемость и скованность движений, неприятные ощущения в сердце. Более эффективный результат будет получен, если использовать комбинированный метод, сочетая ограничения в питании с повышенной физической активностью.

Под влиянием физических нагрузок значительно повышается функциональная приспособленность больных ожирением, улучшается деятельность основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной), устраняются расстройства, обусловленные ожирением, масса тела эффективно снижается.

Диета в сочетании с дозированной физической нагрузкой предотвращает потерю мышечной массы, которая часто наблюдается при применении только диетотерапии. При комплексном лечении увеличивается мышечная масса с одновременным уменьшением жировых отложений.

Тип упражнений, объем, интенсивность и форма упражнений зависят от степени ожирения и сопутствующих заболеваний, а также возраста, пола и физической подготовки.

Студенты, посещающие СМГ, имеют сопутствующее заболевания, влияние которому необходимо учитывать при составлении лечебной диеты и особенностей внедрения терапевтических упражнений, которые помогут снизить вес, не причинив организму вреда.

Лучший способ избавиться от ожирения – упражнения низкой и средней интенсивности, такие как ходьба не менее часа в день или, для более подготовленных людей, бег трусцой по полчаса в день.

Из всех физических упражнений предпочтение следует отдавать тем, которые предусматривают телодвижения, что способствует увеличению энергетических затрат. При этом необходимо ограничить упражнения, связанные с чрезмерной нагрузкой на нижние конечности (прыжки, длинные приседания, упражнения со штангой).

Занятия с использованием терапевтических упражнений проводятся в среднем или медленном темпе, ритмично. Продолжительность занятия 45-60 минут. Необходимо контролировать интенсивность нагрузки в соответствии с частотой сердечных сокращений.

Терапевтические упражнения следует выполнять за 1,5 ч до или после еды и не позднее, чем за 2 ч до сна постоянно и в течение длительного времени. Применяются общеукрепляющие терапевтические упражнения для больших групп мышц конечностей с большой амплитудой движений – махи, круговые движения в крупных суставах (если такой вид упражнений разрешает сопутствующее заболевание). Упражнения выполняются с умеренными весами и разными приспособлениями (гимнастические палки, гантели, мяч).

Терапевтические упражнения обычно включают корректирующие упражнения для правильной осанки и профилактики различных деформаций, а также упражнения на равновесие. Упражнения выполняются стоя, при ходьбе, лежа на спине, на боку, на животе, повиснув на стене.

Для хорошо переносящих ходьбу можно периодически подключать ускоренную ходьбу на 50-100 м с последующим переходом в привычный темп. Постепенно дистанцию ускоренной ходьбы увеличивают до 400-500 м. Через два месяца занятий можно начинать бег трусцой (после консультации с врачом), начиная с 25-50 м и постепенно доводя дистанцию бега до 500 м с последующим переходом. Нагрузку следует увеличивать не по скорости бега, а по продолжительности нагрузки.

Дозировать нагрузку можно, следя за пульсом и частотой дыхания. Желательно, чтобы на пике нагрузки пульс был не более 130 ударов в минуту, а дыхание – не более 16 вдохов в минуту.

Выводы. Итак, анализ современных научных источников позволяет констатировать, что важное место в лечении студентов СМГ при ожирении 1-2 степени принадлежит методам диетотерапии и физической реабилитации.

Диетотерапия помогает эффективно снизить избыточный вес и воспитывает культуру питания у больного.

Задачи двигательной функции в комплексном физическом воспитании СМГ с избыточной массой тела, имеющие сопутствующие заболевания, выводятся из известных положений об усилении окислительно-восстановительных процессов под влиянием дозированной мышечной нагрузки. Эти процессы направлены на повышение обмена веществ, энергозатрат, неспецифическую резистентность и адаптационные возможности организма, снижение веса, предупреждение осложнений и восстановление нарушенных функций различных органов и систем.

Литература

1. Нормальная физиология / под ред. К. В. Судакова. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. 880 с.

2. Башмакова Н. И., Бондарев В. Г., Панчук Н. С. Сохранение и укрепление здоровья студентов в контексте задач улучшения их профессиональной подготовки // Высшее образование сегодня. 2019. № 6. С.63-69.

3. Современные аспекты диетотерапии в Российской Федерации / И. Л. Кляритская, Е. В. Максимова, Е. И. Григоренко, Е. И. Стилиди, Е. О. Шелихова // Крымский терапевтический журнал. 2018. № 2. С.26-31.

4. Воронина Е. Г., Чайченко М. В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61-4. С. 53-57.

5. Кондаков В. Л., Горелов А. А. Новый взгляд на механизмы конструирования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательном пространстве современного вуза // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2014. № 13 (184). С. 273-282.

УДК 378.02

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА НА ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY AND BASKETBALL FACILITIES TO IMPROVE THE PROFESSIONAL SUCCESS OF UNIVERSITY STUDENTS

Кузнецов Александр Маратович
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kuznetsov Alexander Maratovich
postgraduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
head of the department of theory and methodology of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассказывается о влиянии занятий физической активностью и средств баскетбола на повышение профессиональной успешности студентов вуза. Разработка программы вида спорта «Баскетбол» для студентов педагогических направлений подготовки стала важным этапом в данном исследовании. Баскетбол способствует формированию профессионально значимых личностных качеств и качественно улучшит свойства нервной системы будущих специалистов педагогической сферы это наглядно показывают результаты проведенного нами исследования. Исследование предназначено для преподавателей вузов по физическому воспитанию.*

Abstract. *The article describes the impact of physical activity and basketball on improving the professional success of university students. The development of the Basketball sport program for students of pedagogical training areas has become an important stage in this study. Basketball contributes to the formation of professionally significant personal qualities and will qualitatively improve the properties of the nervous system of future specialists in the pedagogical field, this is clearly shown by the results of our research. The study is intended for university teachers of physical education.*

Ключевые слова: *студенты, баскетбол; физическая активность; успешность; эксперимент; формирование.*

Keywords*: students; basketball; physical activity; success; experiment; formation.*

Студенты, обучающиеся на педагогических специальностях, должны развивать не только свои педагогические навыки, но и заботиться о своем физическом здоровье и развитии [1, 2]. Не стоит забывать и тот факт, что физическая культура и спорт имеет влияние на профессионально-значимые качества будущего педагога. Компетенции, направленные на физическое развитие, играют важную роль в обеспечении полноценного обучения будущих педагогов, что не всегда делает возможным погасить в полной мере потребности в двигательной активности студента-магистранта и в полной мере раскрыть его личностный потенциал.

Необходимо также отметить то, что физическая активность является определяющим фактором в профессиональном становлении будущего педагога. Профессиональное развитие у студентов педагогических специальностей стариться на развитии личности. Характеристики личности, образ жизни и даже уровень физических качеств отражается на работоспособности будущего педагога. Именно поэтому компонент психофизического развития студента педагогических специальностей имеет важнейшую роль. А недостаточное внимание к компоненту психофизического развития в магистратуре ведет к усугублению ситуации с гиподинамией студента, подавленными состояниями, отсутствием мотивации профессионального роста. Это в будущем может грозить раннему профессиональному выгоранию, недоступностью некоторых активных форм проведения занятий, невозможностью создания ситуаций успеха и в целом снижению профессиональной работоспособности.

Имея противоречия между: потребностью в развитии значимых личностных качеств и улучшении свойств нервной системы и недостатком организованных форм занятий физической культурой и спортом в магистратуре несмотря на доказанную их эффективность; отсутствием контроля уровня физических качеств студента при научно обоснованной связи профессиональной успешности и физической работоспособности студента педагогических специальностей.

Предполагается, что баскетбол как популярная форма физической активности студентов будет способствовать формированию профессионально значимых личностных качеств и качественно улучшит свойства нервной системы будущих специалистов педагогической сферы.

Изучив вопросы значимых личностных качеств и свойств нервной системы, было выявлено то, что критерии и сами качества имеют различные классификации. На сегодняшний день изучением данной проблемы занимаются многие исследователи, однако, нет единой классификации, учитывающей специфику педагогических специальностей и их запроса исходя из профессиональной деятельности.

Для того чтобы выявить значимые качества будущих профессионалов и определить стратегию оценки эффективности программы внедрения баскетбола для их формирования, в контексте данного исследования, нами был разра-

ботан опросник. Он был предназначен для директоров школ, в нем содержались вопросы относительно значимости личностных качеств и свойств нервной системы педагогического состава. Опрос проходил на платформе «Google Формы», ссылка на которую была отправлена на официальные электронные почты школ Орла и орловского района. В основе опросника были критерии, предложенные О. О. Богатыревой: самоэффективность мотивация достижений, активность, нонконформизм, тип мышления. А также критерии Головнёвой И. В. и Дж. Гринхауса, к которым относятся стратегии карьеры, межличностные отношения, семейные отношения, инвестиции в человеческий капитал, мотивационные факторы, организационные характеристики, характеристики личности. В исследовании приняли участие 84 школы. К значимым личностным качествам и свойствам нервной системы, влияющими на уровень профессиональной деятельности педагога относят: стрессоустойчивость (96,2%), тип мышления (95,2%), самооценку (80,9%) и мотивацию (78,5%).

Базой исследования был выбран факультет физической культуры и спорта ОГУ имени И. С. Тургенева. Магистрам направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование специальность физическая культура и спорт в количестве 68 человек предлагалось посещать спортивную секцию баскетбола дважды в неделю по 1,5 часа. Программа была разработана с учетами потребностей студентов педагогических специальностей.

Разработка программы вида спорта «Баскетбол» сала центральным этапом исследования. Содержательная часть программы представлена на рис. 1.

Программа должна быть реализована таким образом, чтобы обеспечивать студентам как теоретические знания, так и практический опыт, поддерживая развитие их профессиональных и личностных качеств [3]. Особую роль в построении программы играли акценты на таких личностных качествах как: стрессоустойчивость, типа мышления, самооценка и мотивация.

Программа включала в себя физическую активность, социальное взаимодействие, развитие командной работы и общие навыки управления временем. Учитывала некоторые аспекты, которые могут оказать положительное влияние на успешность студентов.

К ним относятся:

1. Физическое здоровье, где участие в баскетболе способствует поддержанию физических кондиций. Физическая активность может положительно сказываться на общем благосостоянии студентов, улучшая их энергию и концентрацию.
2. Стрессор и расслабление, баскетбол здесь может служить средством расслабления и снятия стресса, что может быть полезным для студентов, особенно тех, кто сталкивается с высоким уровнем учебной нагрузки.
3. Социальное взаимодействие, которое в командных видах спорта, таких как баскетбол, способствует развитию социальных навыков, командной работы

и общения. Эти навыки могут быть полезными для будущих педагогов в их профессиональной деятельности.

4. Управление временем с помощью тренировок и игр у студентов формируется навык эффективного управления временем. Эта навык может оказаться полезным в учебе и будущей профессиональной деятельности.

5. Дисциплина и самоконтроль – в баскетболе студенты могут развивать дисциплину, самоконтроль и ответственность, что также может положительно повлиять на их успеваемость в учебе.

Рис. 1. Содержание программы «Баскетбол»

Общее внимание к физическому здоровью, регулярные тренировки и работа в команде при игре в баскетбол также могут положительно влиять на психологическое состояние студентов и их готовность к решению профессиональных задач. А в будущем значительно повлиять на качество педагогической деятельности и повысить шансы на профессиональное долголетие.

Для определения эффективности разработанной программы в процессе формирования профессионально значимых личностных качеств и улучшения свойств нервной системы были использованы: тест на определение типа мышления; опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС); методика самооценка по С. А. Будассии; тест-опросник мотивации достижений А. Мехрабяна (модификация М. Ш. Магомед-Эминова. Диагностику проводили дважды: до начала занятий в сентябре 2023 года и в середине учебного года в декабре 2023 года [4].

Исходная диагностика показала достаточно средние результаты с учетом того, что большая часть опрошенных уже имеет педагогический опыт и многие

профессионально развиваются в педагогическом направлении. Так, например, диагностика стрессоустойчивости низкий уровень стрессоустойчивости показали 30% группы. Диагностика самооценки выявила у 26% низкий уровень, а в 22% высокий уровень – это показывает неадекватное восприятие собственных способностей и навыков. Исходная мотивация показала в 55% средний уровень, а низкий уровень мотивации достижений показали 30% респондентов.

Интерпретируя результаты итоговой диагностики необходимо подчеркнуть то, что в тесте на типы мышления увеличился на 15% процентов показатель гибкое мышление. Это говорит о том, что баскетбол влияет на возможности человека моделировать и реализовывать собственные действия более гибко, с учетом внешних обстоятельств.

Результаты опросника психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) тек же показал положительную динамику в результатах, высокий уровень стрессоустойчивости увеличился на 8%, а средний повысился на 19%. Это позволяет сделать вывод о том, что баскетбол помогает справиться со стрессом и научить занимающегося контролю уровня и проявления стресса.

Изучив результаты методики определения самооценки по С.А. Будассии был выявлен прирост на 30% результатов адекватной средней самооценки. Корректное отношение к себе и собственным результатам профессионально-значимое качество у педагога, а баскетбол в значительной степени влияет на этот показатель.

Одним из важнейших показателей исследования были результаты тест-опросника мотивации достижений А. Мехрабяна. Так итоговое тестирование показало прирост высокого уровня мотивации на 13%, при этом низкий уровень мотивации при повторном тестировании выявлен не был. Это показывает то, что игровые виды спорта такие как баскетбол дают возможность проявить себя в качестве лидера и в качестве командного игрока, понять, что такое ситуация успеха и результат, который напрямую зависит от степени собственной отдачи.

Наиболее значимыми личностными качествами и свойствами нервной системы студентов педагогических специальностей, по мнению региональных работодателей, являются: стрессоустойчивость, тип мышления, самооценка и мотивация.

Программа секции «Баскетбол» для студентов педагогических специальностей должна включать не только игровой компонент, но и теоретические знания, практический опыт. Программа должна строиться на физической активности, социальном взаимодействии, развитии командной работы и общении, получении навыков управления временем.

Определяя эффективность разработанной программы в процессе формирования профессионально значимых личностных качеств и улучшения свойств нервной системы стоит подчеркнуть тот факт, что за четыре месяца активной

работы со студентами была выявлена положительная динамика по всем показателям. Баскетбол способствует формированию профессионально значимых личностных качеств и качественно улучшит свойства нервной системы будущих специалистов педагогической сферы это наглядно показывают результаты исследования.

Физическая культура выступает, как составная часть обшей и профессиональной культуры студента, как важнейшая качественная динамическая характеристика его личностного развития, как фундаментальная деятельность, определяющая его способ и меру реализации сущностных сил и способностей [5, 6]. В связи с изменениями современного образования, воспитания, экономического положения, ценностных ориентиров, возникают проблемы недостаточной двигательной активности среди студентов. Важно определить состояние физической активности студентов, проанализировать отношение к физкультурно-спортивной деятельности. Именно поэтому поиск новых форм и методов развития студенческой молодёжи средствами физической культуры и спорта будет всегда актуальной темой.

Литература

1. *Горелов А. А., Третьяков А.А. Нервно-эмоциональное напряжение студентов и методы повышения устойчивости студентов к его воздействию: монография. Белгород : Политера, 2012. 240 с.*
2. *Роль двигательной активности в повышении успеваемости и умственной деятельности студентов / Е. А. Челнокова, Е. В. Лукина, А. С. Челноков, Е. О. Уткина // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 10-2. С. 371-374. URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37754 (дата обращения: 04.02.2024).*
3. *Баскетбол как спортивная игра / Я. С. Петренко, Е. А. Мазуренко, В. Д. Фомичев, В. А. Масленникова // Наука. Техника. Технологии. 2022. № 4. С. 450-451.*
4. *Скидан М. Н., Порубайко Л. Н. Влияние физических упражнений на ЦНС студентов // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 4. С. 225-227. URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=6971 (дата обращения: 03.02.2024).*
5. *Карпов В. А., Куриленко Л. В. Педагогическое мастерство тренера по баскетболу в работе со студенческими командами // Образование и воспитание дошкольников, школьников, молодежи: теория и практика. 2023. № 2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskoe-masterstvo-trenera-po-basketbolu-v-rabote-so-studencheskimi-komandami (дата обращения: 05.02.2024).*
6. *Пространство физического воспитания в вузе, ориентированное на развитие личности студента / Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова, Т. Н. Хаирова, М. К. Татарников, С. П. Липовцев // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 4. С. 96-97. URL: https://expeducation.ru/ru/article/view?id=1357 (дата обращения: 01.03.2024).*

УДК 796.06

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ СТУДЕНТОВ К ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

STUDYING THE INTERESTS OF STUDENTS TO EXTREME PHYSICAL ACTIVITY

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Павленко Елена Павловна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pavlenko Elena Pavlovna
assistant
department of physical culture
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Базанова Лариса Алексеевна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Bazanova Larisa Alekseevna
student
Institute of Russian Language and Literature
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены следующие аспекты: экстремальные виды спорта как средство рекреативно-оздоровительной деятельности, приоритетные для студентов виды рекреативно-оздоровительного досуга. Были изучены особенности и условия работы самых популярных мест в России для занятий экстремальными видами спорта. Был проведен опрос среди студентов, который*

показал их отношение к занятиям экстремальными видами спорта. В мире наблюдается постоянный рост числа людей, увлекающихся экстремальными видами спорта и появление новых видов экстрима. До сих пор детально не изучены психологические предпосылки и бессознательные мотивы, которые приводят людей в такие виды деятельности. В настоящее время важность изучения проблемы экстремального поведения обусловлена динамично возрастающей популярностью данного направления в спорте и социальной жизни.

Abstract. *The article considers the following aspects: extreme sports as a means of recreational and recreational activities, priority types of recreational and recreational leisure for students. The features and working conditions of the most popular places in Russia for extreme sports were studied. A survey was conducted among students, which showed their attitude to extreme sports. There is a constant increase in the number of people interested in extreme sports and the emergence of new types of extreme sports in the world. The psychological prerequisites and unconscious motives that lead people to such activities have not yet been studied in detail. Currently, the importance of studying the problem of extreme behavior is due to the dynamically increasing popularity of this area in sports and social life.*

Ключевые слова: *экстремальные виды спорта; самореализация; студенты; опрос; здоровье.*

Keywords: *extreme sports; self-realization; students; survey; health.*

В наше время период ведется интенсивный отбор новейших форм рекреативно-оздоровительной работы, ее организации, дозволяющих регулировать проблемы физиологического улучшения и выздоровления. Все большее внимание экспертов и специалистов-практиков притягивает отбор подобных форм организации физкультурной двигательной деятельный, какие дают возможность продуктивно регулировать трудности развлечений, веселья, общения [1,2]. Испокон веков люди занимались физической деятельностью, чтобы выжить в естественной среде обитания. И чтобы это сделать, нужно крепкое здоровье и хорошее атлетичное состояние мышц. Чтобы непрерывно улучшать физическое и психическое здоровье учащихся и иметь способность формировать отношения в новой социальной среде, необходимо поддерживать хорошие отношения; заводить новые знакомства, друзей. В этом также отлично может помочь спорт, а именно его экстремальные виды. Это своего рода богатый внутренний мир, и игра распознает глубоко скрытые возможности. Если вы боитесь, почувствуйте силу, стабильность и уверенность в себе с помощью него. Появляется возможность для общения – новый круг общения, способствующий сплоченности; знакомства с новыми друзьями, единомышленниками. Такой спорт обогащает внутренний мир и реализует скрытые глубоко внутри особенности, заставляет посмотреть страху в лицо, тем самым развивая силу воли, выносливость и смелость.

Экстремальные виды спорта требуют хорошей физиологической подготовки, а по-другому человек рискует приобрести травму либо умереть.

Цель исследования − определение возможного интереса студентов к экстремальной двигательной активности.

Организация и результаты исследования.

Экстремальные виды спорта − виды спорта, занятие которыми создаёт опасность для жизни. Эти виды деятельности часто включают скорость, высоту, высокий уровень физических нагрузок и узкоспециализированное снаряжение. К таким видам спорта относятся триал, скейтбординг, парашютизм, скалолазание, спелеология, роуп-джампинг , роллерблейдинг (экстремальный спорт с выполнением трюков, агрессивное катание на роликах), банджи-джампинг (прыжок с высоты на эластичном тросе.), кайтсерфинг (катание на доске под парашютом с выполнением трюков), хоккей на колесе (хоккей, где игроки ездят на колесе, снабженным всего лишь двумя педалями и седлом), сноуборд (спуск с крутого заснеженного склона на специальной доске-сноуборде), скалодром (имитация природной скалы: для этого площадке придают причудливую форму и снабжают большим количеством зацепов.), маунтинбайк (требование серьезных препятствий, пересеченной местности и тропинок с большим количеством грязи и крутых поворотов; раму маунтинбайка отличает особая более прочная конструкция.) Вейкбординг (езда по водной поверхности вслед за катером с попутным выполнением разных акробатических трюков, преимущественно заимствованных из сноубординга и серфинга.), 24 часа Ле-Мана (автогонка на выносливость (финиш и старт разделяют ровно сутки), а зачастую и на выживание (знаменитая трасса унесла жизни 21 гонщика), подводное регби (игра, при которой мяч наполнен соленой водой, «летит» после броска не дальше чем на 3 метра и не имеет права показываться на поверхности; игроки носят ласты, маску, подводные очки – и должны забить мяч в отверстие 40 см в диаметре.), зорбинг (вид спорта, когда человек залезает внутрь большого надувного мяча, называемого «зорб», и катится по склону, трассе или по воде.), фрисби (для получения очка игрок в зачётной зоне соперника должен поймать диск, брошенный из центральной зоны другим участником команды.) [3,4].

Как правило, экстремальным спортом начинают заниматься, с целью поддержать своего партнера, и только лишь затем ранее входят во вкус и это делается важным и значимым явлением в их существования. Девушкам в целом характерна значительная чувствительность, нежели представителям сильного пола, они наиболее наглядно переживают почти все факторы. Но при этом, у них более сформировано чутье самосохранении. Именно по данной причине девушек, занимающихся экстремальным спортом даже в современном обществе не так уже много, и почти все с их начали сторонниками опасного времяпрепровождения непосредственно согласно причине поддержки собственных партнеров – представителей сильного пола, в таком случае имеется с любовных побуждений, эмоции солидарности и необходимости общения вместе с противоположным полом.

У мужчин выражаются ряд другие эмоциональные тенденции. На первом месте стоит необходимость в самоутверждении и популярности, на втором – необходимость в преодолении угрозы, в основании которой позже появляется заинтересованность к борьбе [5].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО ВГСПУ института русского языка и словесности. Контингент испытуемых – студенты в количестве 67 человек, 60 девушек и 7 юношей. Испытуемым предлагалось ответить на ряд вопросов. Социологический опрос для студентов состоял их следующих вопросов:

1. Любите ли вы двигаться?
2. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?
3. Пойдете ли вы на спортивные мероприятия, если пойдут ваши друзья?
4. Занимались ли вы когда-нибудь экстремальным спортом?
5. Хотели бы вы заниматься экстремальными видами спорта?

Подведем итоги опросника:

На первый вопрос ответили «да» − 70 % студентов.

На второй вопрос ответили «танцы» − 21%, «борьба» − 13% , «экстремальный спорт» − 11%, «плавание» − 24% и прочие – 1%.

На третий вопрос ответили «да» − 36%, «нет» − 43%, «не знаю» − 23%.

На четвертый вопрос ответили «да» − 14% , «нет» − 86%.

На пятый вопрос ответили 19% − нейтрально настроены к экстремальным видам спорта, но самостоятельно вряд ли будут им заниматься; 18% − положительно настроены к экстремальным видам спорта, не против попробовать их на себе ,63% - категорически отрицательно настроены к экстремальным видам спорта/

Опрос студентов относительно физической активности показал, что 70 % опрошенных любят двигаться. Это могут быть как физические упражнения, так и танцы. Интересно, что студентам нравятся массовые мероприятия. Ребятам нравится заниматься физкультурой с друзьями, 36 % опрошенных студентов пойдут на спортивные мероприятия, если пойдет его друг или подруга. Из всех студентов только 11% увлечены экстремальными видами спорта, и около 6% еще хотели бы начать им заниматься.

Однако здесь следует отметить, что экстремальные виды спорта – это, прежде всего, опасность для жизни. Выбор любительской экстремальной деятельности для занятий не в специально подготовленных условиях (например, широко распространенный паркур в начале XXI века) грозит большой опасностью для здоровья человека, а также риском получения травм разной степени, вплоть до летального исхода.

Мы считаем, что если есть желание заниматься экстремальными видами спорта, то следует выбирать те, которые практикуются в специальных профессионально оборудованных местах. Там, безусловно, также есть риск, но его

показатель приближен к минимуму, так как в батутных парках, специальных локациях гарантируется современное и качественное оборудование.

Стоит отметить, что при корректных занятиях экстремальными видами спорта, можно извлечь из этого плюсы для здоровья. Например, улучшение осанки, укрепление и тренировка мышц. Более того, занятие экстремальными видами спорта оказывает значительное влияние на моральное здоровье человека, ведь именно эта деятельность, как ничто иное, помогает перебороть свои страхи, получить острые ощущения, эмоции.

Также в ходе нашего исследования мы провели анализ самых популярных мест в России для занятий экстремальными видами спорта. Самые распространенные географические места: Сочи, Камчатка, Карелия, Пятигорск. Оборудование в большинстве случаев отвечает современным требованиям, так как было построено с соблюдением современных требований максимум только 10 лет назад. Однако есть места, где качество оборудования до сих пор подвергает людей определенному риску.

Изучив виды экстремальной спортивной деятельности, мы выяснили, что существует пласт молодых людей, готовых к занятиям экстремальными видами спорта. Экстремальные виды спорта – большой риск. И мы выяснили, что ими стоит заниматься только в проверенных и надежных местах с хорошей репутацией, чтобы не навредить своему здоровью, а только принести ему пользу.

Заключение. Экстрим представляет в роли замещения нервной системой процесса осознания и дозволения настоящего конфликта. Из-за этой разрядкой в небезопасных видах деятельности неосознанное страдание так продуктивно прячется, что дискомфортность и беспокойство имеют все шансы возникать только лишь в спокойствие и унылой общественной существования, если спортсмен лишен возможности подвергать себя риску жизни. Человек никак не оценивает обыкновенную жизнь вместе с места зрения способности самореализации, несмотря на то, исследование глубоких индивидуальных конфликтов способен предстать не отказом с приглянувшегося спорта, а раскрытием источника тайных ресурсов, какие дадут возможность люду вкладывать энергию влечение вовнутрь себя. Подобным способом, может проделать путь элемент одержимости, однако останется наслаждение с экстрима наравне вместе с огромным резервом деятельный в прочие области существования, обделенные прежде. Экстрим становится определенной модной тенденцией, создается романтически окрашенный образ человека, неподвластного социальным нормам, нормам общепринятого благополучного и безопасного поведения.

Литература

1. Грачёв А. С., Гавришова Е. В. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5. С. 176. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=10080 (дата обращения: 10.03.2024).

2. Захаренко Е. Е., Линькова Н. А. Изучение интересов студентов к экстремальной двигательной активности // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы региональной студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург, 2018. С. 92-94.

3. Кретова М. Д., Головинова И. Ю. Изучение интересов студентов к экстремальной двигательной активности // Вестник науки. 2023. № 7 (64). С. 386 - 389.

4. Хадиева Р. Т., Елисейкина А. А. Экстремальные виды спорта как новые направления в развитии спорта // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Челябинск, 22–23 апреля 2016 г.) / под ред. С. А. Ярушина, В. Д. Иванова. Челябинск : Изд-во Челябинского государственного университета, 2016. С. 25-30.

5. Шивринская С. Е., Берцева Т. С. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности // Международный журнал экспериментального образования. 2014. № 8-1. С. 33-36.

УДК 796

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

MUSICAL ACCOMPANIMENT AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN ELEMENTARY SCHOOL

Щитова Наталья Геннадьевна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shchitova Natalia Gennadievna
student
faculty of preschool and primary education
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Переузник Анатолий Захарович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Reuznik Anatoly Zakharovich
senior lecturer
department of physical education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается термин «Музыкальное сопровождение». Определены цель и задачи музыкального сопровождения на уроках физической культуры. В статье представлены этапы обучения упражнениям под музыку, основные требования при подборе музыкальных произведений, а также виды музы-*

кального сопровождения. Проведён эксперимент в целях определения влияния разнохарактерной музыки на состояние физической активности младших школьников. Авторами сделаны соответствующие рекомендации и выводы по применению музыкального сопровождения на уроках физической культуры в начальной школе.

Abstract. *The article discusses the term "Musical accompaniment". The purpose and objectives of musical accompaniment in physical education lessons are written. The article presents the stages of learning exercises to music, the basic requirements for the selection of musical compositions, as well as types of musical accompaniment. An experiment was conducted to determine the effect of different types of music on the state of physical activity of younger schoolchildren. The authors have made appropriate recommendations and conclusions on the use of musical accompaniment at physical education lessons in elementary school.*

Ключевые слова: *музыкальное сопровождение; физическая культура; физическая активность; музыка; упражнения; занятие; темп; физическая нагрузка.*

Keywords: *musical accompaniment; physical education; physical activity; music; exercises; occupation; tempo; physical activity.*

Современные условия жизни, предъявляют к здоровью детей особые требования. Это связано с тем, что дети много времени проводят за гаджетами, испытывая большое психическое напряжение. А ведь правильное физическое развитие ребенка является важным аспектом дальнейшей жизни ребенка. Задачи физического воспитания младшего школьника направлены на воспитание ценностных ориентаций, на его физическое и духовное развитие, на формирование потребности и мотивов к занятиям физическими упражнениями, формирование навыка здорового образа жизни, приобретение опыта общения, ориентация на самостоятельные занятия физическими упражнениями и использования их в целях отдыха, досуга и физического самосовершенствования.

Дети младшего школьного возраста (6-11 лет) отличаются неравномерным развитием опорно-двигательного аппарата. При этом, длина тела увеличивается, нежели масса, связки эластичны, суставы и позвоночник очень подвижны, а мышцы имеют тонкие волокна. Наиболее крупные мышцы конечностей развиты гораздо больше, чем мелкие. Младший школьный возраст является оптимальным для развития роста подвижности в суставах. В этом возрасте заканчивается рост нервных клеток и завершается морфологическое развитие нервной системы. У детей младшего школьного возраста ярко выражена естесственная потребность в движении, поэтому показатели функциональных возможностей детского организма являются главными критериями при выборе физических средств физического воспитания и методов воздействия на организм [1].

Для привлечения обучающихся к физической культуре могут быть использованы средства и методы нетрадиционных видов физических упражнений - занятия под музыкальное сопровождение. В сочетании с умело подобранным словесным воздействием педагога они способствуют укреплению здоровья,

повышению физической и умственной работоспособности, нравственной воспитанности, развитию двигательных способностей, как справедливо указывается во многих руководствах. Давно известен факт, что ритмичная музыка является как воспитывающим, так и организующим средством для детей. Аристотель в своё время указывал на большое значение музыкальной стимуляции физической и умственной работоспособности человека. Он отметил, что музыка обладает способностью управлять сознанием и поведением людей, приносит эстетическое наслаждение, исцеляет от многих болезней, формирует определённые интересы, вкусы, социальные установки, идеалы и нормы. Музыка, обладая положительным потенциалом, является специфичным, сложным и многогранным инструментом воздействия на человеческую психику и организм. При неправильном применении музыка может оказывать негативное влияние на эмоциональное, психическое и физическое состояние занимающихся, затрудняя процесс выполнения физических упражнений. Чтобы урок физической культуры в школе прошёл успешно, необходимо сформировать у детей положительное отношение к деятельности через эмоции. Посредством прослушивания музыки учащиеся получают приятные ощущения и от уроков физической культуры. Они лучше и качественнее выполняют предложенную физическую нагрузку, результативность физкультурных занятий повышается [2]. На детей положительно влияют позитивная личность музыкального исполнителя, владение им способами музыкального выражения – игрой на музыкальном инструменте и умение петь, а также включение в лечебный и профилактический процесс фактора групповой динамики, взаимного психоэмоционального положительного заражения, сопереживания и сочувствия между участниками групповых музыкальных занятий. В последнее время музыкальное сопровождение всё чаще входит в обиход процесса физического воспитания школьников.

В данной работе рассмотрены вопросы, связанные с особенностями практического применения музыкального сопровождения на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста.

Так что же такое музыкальное сопровождение?

Музыкальное сопровождение урока физической культуры - это целенаправленно подобранные и грамотно применяемые музыкальные произведения или их части, содействующие оптимизации урока и наиболее эффективному решению его основных задач.

Цель применения музыкального сопровождения на уроке физической культуры – это положительное влияние потенциала средств музыкальной выразительности, художественно-эстетических образов и физических характеристик музыкальных произведений на воспитание, образование, всестороннее развитие и оздоровление организма и психики [2].

Музыкальное сопровождение решает несколько задач, вот некоторые из них:

- ✓ содействовать всестороннему гармоничному развитию личности;
- ✓ способствовать чёткой организации занимающихся в процессе занятия;
- ✓ содействовать выполнению основных задач занятия и каждой его части;
- ✓ содействовать улучшению эмоционального фона на занятии.

Процесс обучения упражнениям под музыку условно разделяют на три этапа:

1-й этап – начальное обучение новым движениям под музыку;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – закрепление и совершенствование музыкально-ритмических упражнений.

Обучение на 1-м этапе направлено на создание у учащихся общего представления о новом движении во взаимосвязи с музыкой. Основные действия на 1-м этапе обучения включают в себя: формулировку двигательной задачи; указание требований к учащимся; выделение связи нового движения с ранее изученными; объяснение и показ соответствующего содержанию темпа и ритма движения под музыку.

На 2-м этапе обучения учащиеся овладевают умением правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствие со средствами музыкальной выразительности, главная задача постоянно наблюдать за выполнением учащимися движений в соответствии с темпом, ритмом; регулировать ритм, амплитуду движений подсчётом, исправлять их ошибки. В результате совместной активной работы на 2 этапе обучения происходит овладение основными движениями во взаимосвязи с музыкой.

3-й этап обучения направлен на стабилизацию и совершенствование движений во взаимосвязи с музыкой.

При подборе музыки, как для отдельных упражнений и заданий, так и для целых групп или серий упражнений и для урока в целом, используют таблицу, в которой указаны темп музыки и движения (таблица 1).

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Педагогу необходимо чётко определять баланс в сочетании этих двух методов. Излишнее и подробное словесное объяснение может привести к потере внимания учащихся, вызовет скуку на занятии. В то же время нельзя ограничиваться только практическим показом, в этом случае дети воспринимают материал подражательно и неосознанно.

Целенаправленно используемая музыка на уроках по физической культуре в школе будет эффективна, если придерживаться следующих правил:

- ✓ музыка подобранная к отдельным частям урока, должна способствовать решению задачам урока;
- ✓ темп и ритм музыкального сопровождения подбирается соответственно темпу и ритму выполняемых упражнений;

✓ музыкальное сопровождение должно подбираться соответственно возрасту учащихся;

✓ оптимальная громкость музыкального сопровождения физических упражнений для школьников находятся обычно в пределах 70-80 децибел;

✓ не рекомендуется использовать печальную, скорбную музыку т.к. она отрицательно влияет на эмоциональное состояние учащихся.

Таблица 1

Виды движений, выполняемые под определённый темп музыки

Темп музыки	Возможные упражнения
Медленный	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, волны руками, туловищем, упражнения на равновесие.
Умеренный	Упражнения на растягивание, для мышц шеи.
Средний	Упражнения спортивно-гимнастического стиля, (махи, наклоны, выпады, на силу), элементы для рук, плечевого пояса, туловища, разновидности ходьбы, танцевальные шаги.
Быстрый	Бег, прыжки, танцевальные движения.
Очень быстрый	Бег, подскоки, танцы типа рок-н-ролла.

Цель исследования: определить влияние музыки на состояние физической активности младших школьников.

Организация исследования: Исследование проводилось на базе МОУ СШ № 22 города Волжского в ноябре 2023 года. Контингент испытуемых – дети 3-А класса в количестве 30 человек. Для установления теоретических закономерностей музыкальной стимуляции детей было проведено экспериментальное исследование влияния прослушивания музыкальных произведений в подготовительной части урока физической культуры. Эксперимент проводился в двухнедельный период. В первую неделю учитель проводил разминку без музыкального сопровождения, а во вторую неделю – с использованием танцевальных движений и упражнений под разнохарактерную музыку. Одни произведения прослушивались в темпе lento (медленно, слабо, тихо), а другие в темпе allegro (быстро, бодро, весело). При этом велось наблюдение за двигательной активностью школьников и их эмоциональным состоянием и желанием заниматься.

Результаты исследования: Проанализировав полученные наблюдения, мы установили, что прослушивание детьми спокойной медленной музыки во время разминки, приводит к снижению темпа движений на 20%. Музыка такого характера действует на занимающихся успокаивающе и вызывает вялое и сонливое состояние. Даже при отсутствии музыкального сопровождения показа-

тель темпа движений выше, чем при использовании лирической музыки. Этот факт подтвердил и опрос учащихся. Спустя неделю, испытуемые выполняли разминку под музыку в темпе allegro с чётким и выразительным ритмом. Сравнив полученные данные, мы отметили, что при использовании бодрой и быстрой музыки, рабочий темп занимающихся повысился на 40%. При этом улучшилось эмоциональное состояние детей. При опросе дети отметили, что такая музыка вызывает у них желание заниматься, ускоряет движения, усталость ощущается меньше, чем при выполнении упражнений без прослушивания музыки. Было также установлено, что музыка с согласованным музыкальным ритмом доставляет испытуемым удовольствие, а с несогласованным ритмом и темпом сильно раздражает.

Рекомендации по использованию музыкального сопровождения на уроках физической культуры у младших школьников.

1. В музыкальных произведениях должен чётко прослеживаться жанр и стиль: хип-хоп, вальс, танго, блюз и т. д.
2. Используемая музыка должна обладать интонационно-ритмической ясностью, позволяющей определить на слух мелодическую линию с чётким ритмом. Это позволит детям максимально эффективно выполнять двигательные действия без дополнительных усилий.
3. На протяжении всего музыкального произведения должен прослеживаться единый размер, наличие определённого количества счётов: 8, 16, 32, 64. Это позволит распределить равномерно движения во времени.
4. Фрагмент произведения или его часть должна многократно повторяться, можно как с текстом, так и без текста.
5. Необходим умеренный темп звучания музыки и громкость, чтобы не вызвать слишком бурных эмоций у детей.
6. Продолжительность звучания одной мелодии должна соотноситься в соответствии с контингентом занимающихся, а общее время музыки в занятии - в соответствии с его задачами и направленностью. Так для младших школьников продолжительность звучания одного произведения не должна превышать - 1,5-2 минуты.
7. Необходима простота и доступность содержания текста песни для детей, не допустимо звучание на уроке песен с ненормативной лексикой.
8. В процессе выбора музыкальных произведений учитывать музыкальный вкус педагога, его музыкальную грамотность, музыкальные предпочтения детей, уровень их музыкально-ритмических способностей и гендерные особенности.
9. Необходимо соблюдать художественно-эстетические требования: не применять некачественную и хриплую звукозапись.
10. Если возникла необходимость прервать музыку, то надо это сделать, дождавшись её окончания, чтобы не нарушить целостности композиции.

11. Для музыкального сопровождения строевых упражнений рекомендуется использовать марши. Для беговых упражнений - быструю музыку с размером 2/4 (галопы, польки, современные мелодии в быстром темпе). Для ритмических танцев, музыкальных игр, упражнений на развитие внимания используется ритмичная, бодрая музыка. Музыка для ОРУ подбирается в соответствии с их характером.

12. Не целесообразно применять музыкальное сопровождение в те промежутки урока, где требуется от занимающихся усиленное внимания: во время сдачи рапорта, сообщения задач урока, при изучении нового материала, разбора деталей техники двигательного действия, проведения соревнований. Музыка в этом случае будет раздражать и может привести к травматизму.

Выводы. Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что физиологическое воздействие музыки базируется на связи ритмических звуковых колебаний с ощущением движения тела человека. Организм усваивает ритмы, полученные из внешней среды, подстраивается под них. При этом темп работы организма замедляется, либо ускоряется в зависимости от характера музыкального произведения. При прослушивании музыки снимается чувство усталости в результате уменьшения психологического напряжения и внимания. Волевые движения детей сменяются на автоматические в такт используемой мелодии, работа осуществляется механически без дополнительного умственного напряжения и концентрации. Ослабление волевого контроля позволяет избежать мышечного напряжения у детей, при этом снижаются энергозатраты. Результаты проведенного исследования подтверждают целесообразность использования музыки в темпе allegro, для непроизвольного повышения физической активности школьников, а музыки в темпе lento– для её снижения. Музыка способствует развитию координации движений у детей, воспитывает чувство и понимание ритма, развивает музыкальный вкус [3]. Её применение на уроках помогает разнообразить методику, стимулировать и мотивировать учащихся к занятиям физической культурой. Также очень важно, чтобы используемые музыкально-ритмические программы в начальной школе являлись, прежде всего, музыкально-ритмическим психотренингом для учащихся, развивающим внимание, волю, память, подвижность и гибкость мыслительных процессов, были направлены также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, а также способствовали гармоничному физическому развитию учащихся.

Литература

1. Ковалева А. А., Чуфарова Л. И. Средства физического воспитания для детей младшего школьного возраста // Наука-2020. 2022. № 6 (60). С. 51-56. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=50127048 (дата обращения: 15.02.2024).

2. Милькова О. А. Использование музыкального сопровождения на уроках физической культуры как способа повышения мотивации учащихся // Безопасность в профессиональной деятельности педагога: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (г. Екатеринбург, 23-24 января 2023 г.). Красноярск : Изд-во Уральского государственного педагогического университетф, 2023. С. 110-115.

3. Ховрина Я. Ю., Казакевич Н. В. Комплексное воздействие музыкального сопровождения на уроках физической культуры у детей среднего школьного возраста // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В 2 томах. (Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 г.). Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. С. 408-414.

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ТРАВМАХ

ON THE ISSUE OF THE USE OF MEANS AND METHODS OF PHYSICAL THERAPY FOR VARIOUS INJURIES

Мирзоева Альбина Фатдаховна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Mirzoeva Albina Fatdakhovna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье представлен комплекс действий, которые помогут в решении большого количества проблем со здоровьем, возникающих довольно часто в современном мире. А именно эта проблема заключается во множестве переломов различных частей тела и довольно тяжелой и долгой реабилитацией после них. Авторы рассмотрели, какой способ будет быстрее восстанавливать травмированные части тела. Исходя из сравнений, представленных авторами статьи, удалось выяснить, что наиболее эффективным методом реабилитации является лечебная физкультура, благодаря которой люди будут затрачивать намного меньше времени при реабилитации. Подробное рассмотрение авторами этого способа подтверждает его эффективность и полезность. Также в статье представлен наиболее качественный подход к восстановлению травмированных частей тела, различные методы и классификация упражнений, и правильность их выполнения.*

Abstract. *The article presents a set of actions that will help in solving a large number of health problems that occur quite often in the modern world. Namely, this problem consists in a variety of fractures of various parts of the body and a rather difficult and long rehabilitation after them. The authors considered which way would be faster to restore the*

injured parts of the body. Based on the comparisons presented by the authors of the article, it was found out that the most effective method of rehabilitation is physical therapy, thanks to which people will spend much less time during rehabilitation. A detailed review by the authors of this method confirms its effectiveness and usefulness. The article also presents the most qualitative approach to the restoration of injured body parts, various methods and classification of exercises, and the correctness of their performance.

Ключевые слова: *биологический стимулятор организма; аэробные нагрузки; анаэробные нагрузки; лечебная гимнастика; механокинезотерапия; гидрокинезотерапия.*

Keywords: *biological stimulator of the body; aerobic exercise; anaerobic exercise; therapeutic gymnastics; mechanokinesotherapy; hydrokinesotherapy.*

В жизни человека могут произойти непредвиденные обстоятельства, после которых его двигательные способности будут нарушены. В нашей стране довольно много травм можно получить, просто идя по улице, что уже говорить о передвижении людей в плохую погоду. Различные травмы переломы и нарушения опорно-двигательных систем организма требуют долгого восстановления организма. После травмы должен произойти период отдыха, во время которого проходит физиологический процесс восстановления [1, с. 159; 2, с. 140].

В некоторых случаях этот процесс может проходить более месяца, например перелом рёбер или позвоночника. После таких долгих процессов восстановления мышцы человека атрофируются и требуют физического развития. Помимо массажей прогулок и растирания мышц были разработаны комплексы упражнений для отдельно взятых травм. Такие упражнения ускоряют восстановление утраченных функций ограниченной деятельности способствующей возвращению человека к активной жизни.

Основой в них является движение тела (биологический стимулятор организма). Зачастую такие комплексы упражнений содержат в себе разминочные упражнения и исключают лишнюю физическую нагрузку. Для достижения восстановления организма тренировки обязательно должны проводиться регулярно и дозированно [3, с. 112; 4, с. 185].

Физические нагрузки подбираются индивидуально для каждого человека, при этом учитывается огромное количество факторов: общее состояние организма, учитывается характер повреждений, степень нарушения функций, возраст, пол, физиологические особенности, физическая тренированность и даже личностные факторы.

Для более понятного спектра упражнений, мы можем их классифицировать на гимнастические, в которые входят общеразвивающие и специальные, спортивные это плавание гребля лыжи катание на коньках езда на велосипеде и т. д.

Прикладные, например бег ходьба метание прыжки и др., игровые игры на месте малоподвижные подвижные спортивные.

Упражнения по степени активности разделяются**:**

1) пассивные (для улучшения кровообращения для воссоздания правильной схемы двигательного акта)**;**

2) активные, с помощью (конечностями человека управляет инструктор)**;**

3) активные (упражнения с мячом диск здоровье различный лёгкий спортивный инвентарь)**;**

4) активные с усилием (отжимания приседания бег).

Также упражнения делятся по характеру:

1) дыхательные: «динамические» (вдох-поднятие и разведение рук выпрямление туловища отведение ноги назад выдох-сведение и опускание рук приведение ноги сгибание туловища); «статические» (медленный вдох полной - максимальное расширение лёгких выдох);

2) корригирующие-направлены на исправление различных дефектов (шеи грудной клетки позвоночника стоп);

3) на расслабление мышц - предполагают сознательное снижение тонуса мышц;

4) на растягивание мышц – выполняются при тугоподвижности суставов снижении эластичности тканей;

5) упражнения в равновесии – тренируют чувство равновесия уменьшают степень выраженности вестибулярных расстройств;

6) рефлекторные – связаны с воздействием на определённые мышечные группы с помощью напряжения других мышечных групп отдалённых от тренируемых (пример упражнения для укрепления мышц плечевого пояса рефлекторно усиливают мышцы тазового пояса и бёдер);

7) на координацию движений – сокращение отдельных групп мышц без изменения положения конечности [5, с. 101; 6, с. 139].

Эти упражнения, вызывая сокращения мышц, влияют на их укрепление повышают работоспособность (рекомендуются для людей с параличом и парезом мышц).

Использование предметов и снарядов подразделяются на такие категории, как:

1) без предметов и снарядов;

2) с предметами и снарядами (гимнастические палки мячи обручи гантели булавы скандинавские палки и т.д.);

3) на снарядах (скамейке брусьях тренажёрах).

По характеру двигательного акта подразделяются на: ациклические (прыжки метания) и циклические (ходьба бег плавание ходьба на лыжах езда на велосипеде и т. д.).

Виды физических нагрузок: в лечебной физкультуре чаще всего используют аэробные нагрузки.

Аэробные нагрузки — это способность человека выполнять длительную циклическую работу, например, коньки лыжи ходьба лёгкий бег танцы занятие на кардиотренажёрах, плавание и т. д.

Основные эффекты аэробных нагрузок — это ускорение обмена веществ и улучшение тонуса организма. Каждому человеку, нужен индивидуальных подход, чтобы объяснить, что можно ожидать при выполнении, тех или иных физических упражнений.

Также, можно использовать анаэробные нагрузки. Анаэробные нагрузки это способность выполнять кратковременную работу с максимально мощным сокращением мышц.

Основные анаэробные нагрузки — это упражнения в тренажёрном зале (с небольшими отягощениями) функциональный тренинг занятия с использованием отягощений в виде собственного веса.

Основные эффекты анаэробных нагрузок — это улучшение водно-солевого баланса увеличение мышечной массы увеличение максимального потребления кислорода. Важно не забывать, что анаэробные нагрузки должны применяться как дополнение к аэробным [7, с. 96].

Суммируя все вышеперечисленные пункты, мы можем определить совокупность способов применения физических упражнений в лечебной физкультуре.

К методам лечебной физкультуры относятся:

1) утренняя гигиеническая гимнастика;
2) лечебная гимнастика (в том числе тренировка малых мышечных групп специализированные дыхательные техники);
3) ходьба;
4) механокинезотерапия (физ. упражнения);
5) гидрокинезотерапия (упражнения в воде водные процедуры);
6) другие различные методы лечебной физкультуры.

Коротко разберем все пункты, сначала же рассмотрим утреннюю гимнастику. Она необходима человеку для пробуждения организма придаёт энергию и бодрость приводит человека в хороший тонус на грядущий день.

В утренней гимнастике используются самые лёгкие упражнения, желательно чтобы количество упражнений составляло от 9 до 19 упражнений. Приоритет надо отдавать аэробным динамическим упражнениям. Все упражнения выполняются в спокойном темпе с постепенно нарастающей амплитудой. Продолжительность такой гимнастики в среднем должна составлять от 10 до 20 минут.

Рассмотрим занятия лечебной гимнастикой.

Занятия могут проводиться, в виде индивидуальных (малыми группами в количестве 3-5 человек), в группе (10-12 человек), а также в виде консультаций.

Методика на занятиях, состоит из 3 частей: вводная, основная, заключительная.

Продолжительность занятия должна составлять 12-15 минут (индивидуально) и до 40-60 минут (группой). Количество занятий в неделю должна составлять 3-5 раз.

В водную часть входит постепенная подготовка организма к возрастающей физической нагрузке, после дыхательные упражнения, упражнения для мелких и средних мышечных групп, и конечно же ходьбу, также в этот момент идёт специальная или общая тренировка организма, однако нагрузка должна подбираться конкретно к каждому человеку, чтобы не получить травмы.

В заключительную часть нужно перейти к снижению физической активности, преимущественно нужно использовать как можно больше дыхательных упражнений, упражнений для мелких и средних групп мышц, а также важно использовать упражнения для расслабления всего тела [8, с. 133].

К концу занятия у человека должны быть примерно такие же показатели пульса артериального давления и чистоты дыхания, с которыми он и пришел на занятие. Важно и нужно придерживаться таких правил процедуры, как: характер и величина нагрузки. Они должны соответствовать возможностям вашего организма. Важно использовать как развивающие упражнения, так и специальные. Также не стоит забывать про соблюдение принципа постепенности и последовательности повышения физической нагрузки. В конце обучающего курса нужно обучить человека упражнениям, которые он сможет выполнить самостоятельно в домашних условиях без чьей-либо помощи.

Также один из распространённых методов лечебной физкультуры является дозированная ходьба. Это самый привычный способ физической активности для любого человека, ведь ходить мы начинаем с раннего детства. Так же дозированная ходьба восстанавливает и улучшает подвижность суставов и укрепляет мышцы нижних конечностей, улучшает состояния вегетативной нервной системы, улучшает работу сердца и сосудов, развивает выносливость, восстанавливает адаптацию к нагрузкам после перенесённых заболеваний [1, с. 159; 2, с. 140; 11, с. 125].

Начинающим курс лечебной физкультуры рекомендуется ходить 3 раза в неделю по 20 минут. Через 2-3 недели регулярной ходьбы увеличить её продолжительность до 30 минут. Через две недели добавить ещё одну прогулку и через неделю ещё одну. В итоге программа прогулок должна составить 5 прогулок в неделю по 30-40 минут каждая. Также существуют виды дозированной ходьбы, такие как лестничная ходьба (подъём по лестнице), терренкур (восхождение на вершину), скандинавская ходьба (с палками), ходьба на лыжах [9, с. 79; 10, с. 88; 12, с.154].

В заключение, хотелось бы отметить, что лечебной физкультурой рекомендуется заниматься не только после травм, но в повседневной жизни и использовать их на постоянной основе. Благодаря чему ваше тело постоянно будет находиться в тонусе, что благоприятно отразится на продолжительности жизни и её качестве.

Литература

1. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

2. Панферов Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 140-143. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

3. Моськин С. А. Развитие волевых качеств в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 112-115. URL: https://mvd.ru/upload/site137/folder_journal/003/352/109/4_19k.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

4. Подрезов И. Н. К вопросу об использовании упражнений нетрадиционных видов спорта на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 28 июня 2018 г.). Орел : Изд-во Орловского юоидического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 185-188.

5. Зайцев Д. Д., Губанов Э. В. К вопросу о применении нетрадиционных тренировочных методик на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 101-106. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

6. Моськин С. А. Стретчинг как необходимый вид физических упражнений в учебной и спортивной деятельности курсантов и слушателей // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орёл, 25 июня 2020 г.). Орел : Изд-во Орловского юоидического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2020.С. 139-142.

7. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

8. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Воспитание волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 133-136. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

9. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор

педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 11.03.2024).

11. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http:// http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

12. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. К вопросу о поддержании физической подготовленности у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, с помощью выполнения упражнений с собственным весом // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 154-159. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 11.03.2024).

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ И ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

THE INFLUENCE OF MODERN ELECTRONIC DEVICES AND APPLICATIONS TO MOTIVATE STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Седова Ольга Алексеевна
студент
факультет исторического и правового образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sedova Olga Alekseevna
student
faculty of historical and legal education
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *В настоящее время интерес студентов к физической культуре снижается. Связано это снижение со многими факторами. Но, несмотря на это, уровень заинтересованности учащихся долен повышаться. Например, одним из таких способов являются электронные устройства и приложения. Цель физического воспитания современных студентов заключается в формировании потребности в физических упражнениях у учащихся. А также в целом положительного отношения к занятиям физической культурой с помощью электронных приложений. В данной статье рассматривается возможность использования электронных приложений студентами на занятиях по физической культуре.*

Abstract. *Currently, students' interest in physical education is decreasing. This decrease is due to many factors. But despite this, the level of interest of students should increase. For example, electronic devices and applications are one of these methods. The purpose of physical education of modern students is to form the need for physical exercise*

in students. As well as a generally positive attitude towards physical education through electronic applications. This article discusses the possibility of using electronic applications by students in physical education classes.

Ключевые слова: *физическая культура; учащиеся; мотивация; здоровье; электронные устройства и приложения.*

Keywords: *physical education; students; motivation; health; electronic devices and applications.*

Актуальность. С самого детства человека приучают к здоровому образу жизни. Начиная с детского сада и заканчивая высшим учебным заведением. Однако мотивация к физической культуре всё равно остаётся низкой. Особенно проявляется низкая мотивация к здоровому образу жизни у студентов. Причинами низкой мотивации могут быть разные компоненты. И, на наш взгляд, в причинах низкой мотивации студентов к посещению занятий физической культуры следует разобраться. Нами было проведено исследование на эту тему. Рассмотрим основные причины низкой мотивации к занятиям спорта, которые были названы самими студентами (рис.1).

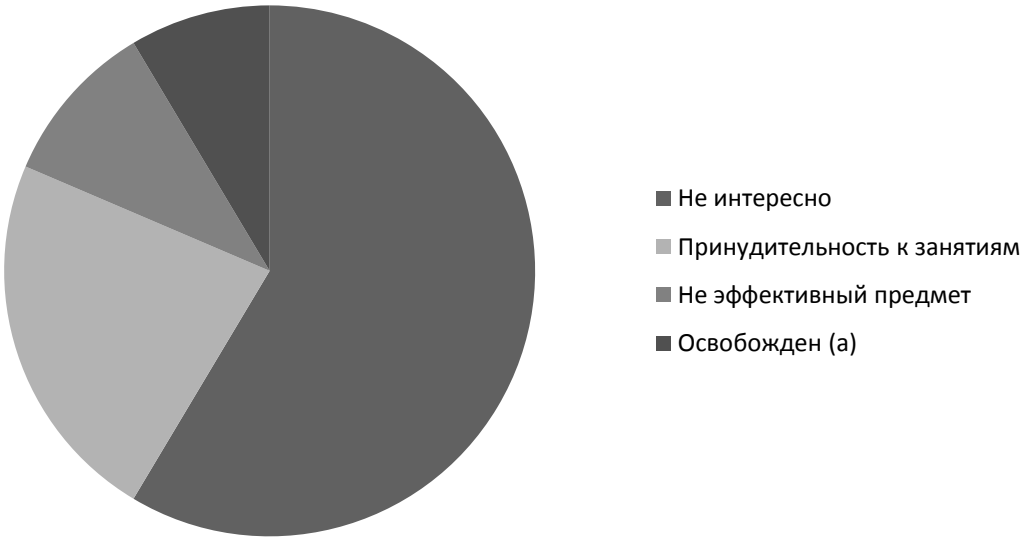

Рис.1. Причины непосещения занятий по физической культуре

Исходя из анализа результатов исследования, интерес студентов к занятиям физической культуры следует повышать. Поскольку сегодня мы живём в XXI веке, или как его ещё называют веке информационных технологий, то эти самые технологии должны быть направлены в нужное русло. Электронные устройства и приложения стали неотъемлемой частью нашей жизни. Современный человек уже не может представить себя и свой день без них. Электронные устройства и приложения могут быть предназначены и для спортивных занятий. В этой статье мы рассмотрим, как электронные устройства и приложения могут использоваться студентами на занятиях по физической культуре, а также

повышение уровня мотивации к занятиям спортом с помощью этих самых устройств и приложений.

Мобильные приложения – отличный способ интеграции не только в повседневную жизнь каждого из нас, но и в образовательный процесс. Современное электронное приложение для занятий спортом – универсальный инструмент, являющийся потенциальным решением для поддержки и некого оправдания инициатив по изменению питания и физической активности человека. Доступность и скорость получения вывода элементарных физических результатов позволяют оперативно вмешиваться, исправлять и подсказывать о выполнении заданной программы. Наряду с контролем функциональных возможностей, спортивные мобильные приложения обеспечивают интерактивность и социальную связь (в соответствии с наиболее эффективными методами изменения поведения при физической активности) [1,2].

Одним из устройств, способным повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой является «фитнес-трекер». Фитнес-трекер – устройство, отслеживающее и записывающее данные о физической активности человека. К таковой относятся: ходьба, бег, состояние сна, качество пульса и пройденное расстояние. Также он может выполнять некоторые полезные и удобные функции для человека, а именно – уведомлять о звонках и сообщениях, выполнять роль «умного» будильника, напоминать об активности и тому подобное. Обычно фитнес-трекер соединяется с мобильным устройством через Bluetooth и передают все собранные данные в специальное приложение на мобильном устройстве, где автоматически анализируются и отображаются в виде графиков и статистики. Это позволяет человеку лучше понять свою физическую форму и узнать, какие упражнения самые эффективные для его организма.

Таким образом, фитнес-трекеры могут использоваться студентами на занятиях физической культурой и быть полезными для улучшения физической активности учащихся. А преподаватели, например, могут предложить студентам использовать фитнес-трекеры в течении недели и сравнивать показатели и результаты с другими учащимися. Это может являться стимулом к изменению своего образа жизни и повышению уровня физической активности [3, с. 46].

Более умные устройства прокладывают маршрут для пробежки, составляют программу для занятий спортом, ведут подсчет потребляемых калорий. Несмотря на то, что электронные устройства и приложения не помогают в спорте непосредственно, они дают точный подсчет всех спортивных усилий учащихся на поприще бега, отжиманий, плавания или любого другого вида спорта. Это является мотивационным помощником для студентов. Но ведь не только электронные устройства мы можем использовать при занятии спортом. Также множество приложений для устройств ведут таблицу для преподавателей, где представлена статистика лучших, что вводит также соревновательный характер между студентами [4, с. 290].

К мобильным приложениям, которые могут использоваться студентами на занятиях по физической культуре относятся:

1. Fitsession: дневник тренировок. Приложение способствует составлению любых видов тренировок, а также созданию собственных уникальных упражнений.
2. FatSecret: счетчик калорий. Повысить мотивацию к занятиям физической культурой и в целом к спорту помогут не только приложения с организацией тренировок, но и приложение с подсчётом потребляемых калорий. Нужно это для того, чтобы отслеживать полезность продуктов.
3. Pacer: шагомер и подсчёт шагов. В приложении можно найти как мотивацию, так и поддержку, которые помогут студентам стать более активными. Благодаря приложению, студенты могут отследить количество пройденных шагов, не зависимо от того, где находится телефон. Также приложение записывает количество сделанных шагов и потраченных калорий, пройденное расстояние и время деятельности. Работает приложение со встроенных датчиков мобильного устройства.
4. Вода – напоминание пить воду. Каждый из нас, согласно многим исследованиям, состоит на 80-90% из воды. Приложение способствует контролю водного баланса. Также рассчитывает, сколько человеку нужно пить каждый день, отправляет напоминания для достижения ежедневной цели потребления воды.
5. Орнамент: динамика здоровья. Приложение хранит и обрабатывает результаты анализов. Способствует контролю самочувствия на занятиях физической культурой. Также способствует возможности сравнивать себя с одногруппниками по состоянию физической активности.

Названные приложения являются лишь примерным списком, использование которых возможно на занятиях по физической культуре. Благодаря подобным спортивным приложениям мотивация студентов к занятиям по физической культуре будет повышаться [5].

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, современные электронные устройства и приложения оказывают значительное влияние на все сферы жизни человека. Одной из таких сфер является спорт. А теми, кто используют мобильные устройства и приложения больше и чаще является «новое поколение гаджетов». К таковым, собственно, относятся и студенты высших учебных заведений. Но влияние может носить как положительный, так и отрицательный характер. Однако, положительного влияния должно быть намного больше отрицательного. И поэтому мобильные устройства и приложения можно и нужно использовать студентами на занятиях по физической культуре для повышения мотивации к спорту, а также организации спортивного соревновательного характера между друг другом.

Литература

1. *Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Сафонова А. С. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы II Всероссийской конференции (Москва, 20-21 июня 2023 г.). Москва : Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. С. 378-381.*
2. *Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д. В. Выприков, А. В Титовский., А. Б. Егоров, Р. И. Заппаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 63-67.*
3. *Лифанов А. Д., Финогентова Л. А. // К вопросу использования мобильных образовательных ресурсов в системе физического воспитания студентов // Вестник спортивной науки. 2015. № 3. С. 43–48.*
4. *Патаркацишвили Н. Ю., Завьялов Д. А., Близневский А. А. Индивидуальные способы применения электронных современных устройств за контролем физической нагрузки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 288–292.*
5. *Сираев Т. И., Шейко Г. А. Влияние гаджетов на развитие физического здоровья // Теория и практика современной науки. 2022. № 12 (90). С. 228-231.*

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

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

Губенков Андрей Олегович
кандидат юридических наук
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Gubenkov Andrey Olegovich
PhD.
department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Физическая дисциплина, основанная на гимнастики и аэробики, в которой основой выступают, так называемые, «асаны», что в переводе означает «устойчивое положение».
2. Духовная дисциплина, в которой на первое место ставится духовный контроль человека за собственными эмоциями, чувствами и реакциями на события внешнего мира.

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

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

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

1. Совершенствование функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.

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

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

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

3. Повышение мотивации к систематическим занятиям физической культуры.

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

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

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

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

✓ инь-йога: продолжительное удержание каждой асаны благодаря отключению мышечного контроля и расслаблению; подходит для тех, кто чувствует перенапряжение своего тела;

✓ - акро-йога: парное направление йоги, в котором один партнер становится физической опорой для другого, который в воздухе меняет положение тела; прорабатывает вестибулярный аппарат;

✓ йога в гамаках: практика осуществляется в специально оборудованном гамаке; улучшает опорно-двигательную систему и суставы, способствует декомпрессии позвоночника.

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

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

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

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

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

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

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

Литература

1. *Савчук Н. А., Тихонович М. И. Роль физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 60-65. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46451922_44152047.pdf (дата обращения: 10.03.2024).*
2. *Психическое здоровье // Всемирная организация здравоохранения : сайт. URL: https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response (дата обращения: 10.03.2024).*
3. *Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 120-125. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46592426_79883706.pdf (дата обращения: 10.03.2024).*
4. *Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 101-103. URL: http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf (дата обращения: 10.03.2024).*
5. *Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Возможности йоги как средства оздоровления человека // Наука-2020. 2022. № 5 (41) С. 62-67. URL: URL: http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf (дата обращения: 10.03.2024).*
6. *Иванов В. Д., Ярушин С. А. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 2. С. 427-433. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka/viewer (дата обращения: 10.03.2024).*
7. *Бабичева И. В. Физкультурно-оздоровительные технологии на занятиях по физическому воспитанию // Молодой ученый. 2014. № 18 (77). С. 65-67. URL: https://moluch.ru/archive/77/13337/ (дата обращения: 10.03.2024).*
8. *Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 10.03.2024)*
9. *Ученые выяснили, как занятия йогой влияют на мозг // РИА Новости : сайт. URL: https://ria.ru/20191213/1562368329.html (дата обращения: 10.03.2024).*

УДК 796.855

ТРАДИЦИОННОЕ УШУ КАК ВИД ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

TRADITIONAL WUSHU AS A TYPE OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION ACTIVITY

Трошина Надежда Юрьевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Troshina Nadezhda Yurievna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Учасов Дмитрий Сергеевич
доктор биологических наук, профессор
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Uchasov Dmitry Sergeevich
Sc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности, преимущества и недостатки традиционного ушу как вида физкультурно-оздоровительной деятельности. Обоснована актуальность применения средств оздоровительной гимнастики ушу для повышения уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья лиц разного возраста. На основании анализа данных литературы отмечено благоприятное влияние занятий оздоровительной гимнастикой ушу на физические качества и психоэмоциональное состояние людей, занимающихся этой гимнастикой. Сделано заключение о том, что данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности является перспективным направлением совершенствования двигательных, функциональных и психологических возможностей современного человека.*

Abstract. *The article discusses the features, advantages and disadvantages of traditional wushu as a type of recreational physical culture. The relevance of the use of Wushu wellness gymnastics to increase the level of physical fitness, preserve and strengthen the health of people of different ages is substantiated. Based on the analysis of literature data, the beneficial effect of practicing recreational wushu gymnastics on the physical qualities and psycho-emotional state of people engaged in this gymnastics was*

noted. It is concluded that this type of physical culture and recreation activity is a promising direction for improving the motor, functional and psychological capabilities of a modern person.

Ключевые слова: *ушу; оздоровительная гимнастика; тайцзицюань; оздоровительная физическая культура; физические упражнения.*

Keywords: *wushu; wellness gymnastics; taijiquan; health-improving physical education; physical exercises.*

Одним из необходимых условий нормального функционирования организма человека и поддержания здоровья является регулярная мышечная активность. Вместе с этим большинство населения индустриально развитых стран благодаря достижениям технического прогресса, обусловливающим отсутствие потребности в физических нагрузках (авто-, электротранспорт, бытовая техника) ведёт малоподвижный образ жизни. Хронический дефицит двигательной активности сопровождается замедлением и нарушением метаболических процессов, снижением интенсивности энергетического обмена, ухудшением кровоснабжения скелетной мускулатуры, уменьшением прочности костей, оказывает негативное влияние на функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной и других систем; приводит к снижению силы, выносливости, быстроты; способствует возникновению ожирения, сахарного диабета, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, остеопороза и других заболеваний [1, 2].

Для предотвращения и устранения негативных последствий малоподвижного образа жизни необходимо повышение двигательной активности человека. С этой целью в современном мире важная роль отводится различным формам оздоровительной физической культуры, способствующим оздоровлению населению. При этом в настоящее время у жителей многих стран всё больший интерес вызывает такой вид физкультурно-оздоровительной деятельности как китайское традиционное ушу.

Термином «ушу» (в переводе с китайского «воинское или боевое искусство») обозначают древнее китайское боевое искусство, созданные на его основе современные виды спорта и направления оздоровительной гимнастики. Ушу представляет собой многофункциональную систему, которая включает в себя развитие физических качеств человека, его духовное развитие, воспитание характера, уверенности в себе и имеет значительный оздоровительный потенциал [3].

Существует множество стилей и направлений ушу. При этом к наиболее популярным оздоровительным практикам относится тайцзицюань.

Изначально тайцзицюань (в переводе с китайского «кулак великого предела») – это китайское боевое искусство. В середине прошлого века на основе этого боевого искусства в Китае была разработана оздоровительная гимнастика, которая включает преимущественно сложнокоординационные упражнения, выполняемые плавно, в медленном темпе с контролем дыхания. Сегодня

многие люди практикуют такую гимнастику для укрепления здоровья. Плавные мягкие движения способствуют укреплению различных групп мышц, развитию координации и гибкости. Данное направление ушу хорошо подходит для занятий в любом возрасте, в том числе и пожилом [4].

Ушу как вид оздоровительной физической культуры характеризуется единством внутренней (психологической) и внешней (физической) деятельности человека, в результате чего происходит совершенствование двигательных, функциональных и психологических возможностей человека [5]. Традиционное ушу, в отличие от методик спортивного ушу, направлено не на достижение спортивного результата любыми способами, а на гармоничное развитие всех качеств индивидуально для каждого занимающегося, поскольку все люди разные, с разными способностями. При этом человек каждого возраста, с разными способностями, имеет возможность осваивать ушу на доступном ему уровне. Основная задача традиционного ушу – оздоровительная [3].

В арсенал оздоровительной гимнастики ушу входит богатый набор физических и дыхательных упражнений. Систематические занятия ушу способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, гибкости, координации, выносливости; оказывают благоприятное влияние на функциональное состояние дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Благодаря наличию многообразных движений растягивающего и скручивающего характера оздоровительная гимнастика ушу способствует улучшению гибкости и увеличению подвижности в суставах, что имеет существенное значение при некоторых заболеваниях и в процессе реабилитации после травм [6].

Глубокое диафрагмальное дыхание при выполнении упражнений оздоровительной гимнастики ушу обеспечивает массаж внутренних органов, что оказывает положительное влияние на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает кровообращение в органах малого таза [5].

Многократное повторение сложнокоординационных движений различными частями тела с регулярным чередованием напряжения и расслабления больших мышечных групп, непрерывным и постоянным изменением положения рук, ног и туловища способствует формированию культуры движений, а также оказывает положительное влияние на такие психические процессы как память, внимание, пространственное мышление [6].

Спокойные, плавные, грациозные движения в сочетании со спокойным, равномерным дыханием, применяемые в оздоровительной гимнастике ушу, концентрация внимания на технике выполнения упражнений, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, обеспечивают снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, способствуют формированию умения лучше контролировать эмоции. Также занятия ушу способствуют снижению уровня стресса и формированию стрессоустойчивости [6].

Для занятий оздоровительной гимнастикой ушу практически нет ограничений по здоровью, не требуется большого пространства, специального инвен-

таря и оборудования, заниматься можно и в домашних условиях. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности доступен людям с разным уровнем физической подготовленности. Однако необходимо отметить, что большинство специальных упражнений оздоровительной гимнастики ушу достаточно сложно разучивать, так как они являются сложнокоординационными. Поэтому следует грамотно подбирать методы физического воспитания при разучивании, закреплении и совершенствовании двигательных умений и навыков; использовать принципы постепенности возрастания сложности упражнений и регулярности их выполнения. В этой связи, обучение основам оздоровительной гимнастики ушу, включая освоение техники выполнения двигательных действий, контроль за дыханием, последовательность выполнения упражнений различных комплексов, предполагает обязательное участие в учебно-тренировочном процессе тренера-преподавателя (инструктора) по ушу. Попытки самостоятельного освоения ушу по рисункам и комментариям к ним могут приводить к грубым искажениям техники двигательного действия [7].

Данные литературы свидетельствуют об эффективности использования упражнений оздоровительной гимнастики ушу как средства физического воспитания и оздоровления людей разного возраста, в том числе с различными заболеваниями.

Так, исследования В. Д. Грачёва показали, что занятия традиционным ушу способствуют значительному улучшению моторных функций и снижению общей заболеваемости у детей 5-7 лет, страдающих дизартрией [3].

По данным О. О. Кастальского применение средств гимнастики ушу оказывает позитивное влияние на развитие координационных способностей у детей среднего школьного возраста [8].

В исследовании А. В. Макарова, Н. В. Мищенко, С. Л. Михайлова установлено, что использование средств оздоровительной гимнастики ушу в системе физического воспитания студенческой молодёжи оказывает положительное влияние на показатели умственной работоспособности студентов [9].

Результаты исследования О. В. Васильева с соавторами свидетельствуют об эффективности использования средств гимнастики ушу (в виде комплекса движений тайцзицюань) в физической реабилитации коленного сустава у юных гимнасток и учащихся хореографических училищ, имеющих повреждения от перегрузки в области коленного сустава и нуждающихся в восстановлении его функции [10].

Японские исследователи доказали, что занятия ушу способствуют повышению производительности труда рабочих на конвейерных линиях. В связи с этим гимнастические упражнения эффективно используются в качестве производственной гимнастики в перерывах рабочего дня с целью снятия усталости и придания бодрости при напряжённом умственном и физическом труде [7].

С. И. Конькова, Т. А. Шилько изучив влияние занятий тайцзицюань на психическое и физическое состояние женщин старше 40 лет сделали вывод, что

при регулярных занятиях у женщин улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается выносливость, улучшается эмоциональное состояние [11].

Исследования О. В. Шакировой с соавторами показали, что занятия тайцзицюань оказывают положительное влияние на состояние организма лиц пожилого возраста с остеохондрозом позвоночника, проявляющееся в снижении интенсивности болевого синдрома, улучшении гибкости, статической выносливости, вестибулярной устойчивости, результатов ортостатической пробы [12].

Традиционное ушу считается безопасным видом двигательной активности. Тем не менее, перед началом занятий оздоровительной гимнастикой ушу, как и любым другим видом физкультурно-оздоровительной деятельности, необходимо пройти медицинское обследование и получить медицинскую справку о допуске к занятиям.

Таким образом, традиционное ушу является эффективным средством оздоровления, повышения уровня физической подготовленности и улучшения психоэмоционального состояния людей разного возраста. Элементы оздоровительной гимнастики ушу могут использоваться в качестве средств физической реабилитации при многих заболеваниях. Данный вид физкультурно-оздоровительной деятельности можно рассматривать как перспективное направление совершенствования двигательных, функциональных и психологических возможностей современного человека.

Литература

1. Гришан М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. 2018. Т. 20. № 12. С. 70–73.

2. Селиверстова Г. С., Учасов Д. С. Аэройога как средство оздоровительной физической культуры // Наука-2020. 2017. № 2 (13). С. 112–117. URL: http://nauka-2020.ru/Konf_MK-N-2(13)_2017_%20ч%201.pdf (дата обращения: 01.03.2024).

3. Грачёв В. Д. Традиционное ушу как средство коррекции моторных функций у детей старшего дошкольного возраста с дизартрией // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. № 5. С. 73–78.

4. Мурашова А. В. Про историю развития тайцзицюань // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 4. С. 105–111.

5. Романовский Н. И., Боярская Л. А. Актуализация проблемы занятий ушу с лицами второго периода зрелого возраста // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Казань, 18–19 февраля 2021 г.). Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. С. 663–666.

6. Иргит Ч. К. Ушу как нетрадиционное средство улучшения физического и ментального здоровья (на примере группы «Путь к долголетию» в республике

Тыва) // Традиционная медицина и духовные практики в современном мире: тенденции и перспективы развития : материалы Международной научной конференции (Кызыл, 26–29 сентября 2023 г.). Кызыл: Тувинский государственный университет, 2023. С. 133–143.

7. Потехин И. А. Оздоровительная гимнастика ушу как нетрадиционное средство физического воспитания// Амурский научный вестник. 2017. № 2. С. 90–93.

8. Кастальский О. О. Влияние ушу на координацию детей среднего школьного возраста // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 2. С. 24–29.

9. Макаров А. В., Мищенко Н. В., Михайлов С. Л. Оздоровительная гимнастика Ушу и умственная работоспособность студентов // Advanced science. 2017. № 1 (5). С. 42. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29823800 (дата обращения: 01.03.2024).

10. Оценка эффективности гимнастики тайцзицюань в физической реабилитации коленного сустава у юных гимнасток и учащихся хореографических училищ / О. С. Васильев, С. П. Левушкин, Е. Е. Ачкасов, В. И. Лях, А. Н. Шарапов // Журнал медико-биологических исследований. 2021. Т. 9. № 2. С. 115–125.

11. Конькова С. И., Шилько Т. А. Влияние онлайн-занятий тайцзицюань на здоровье женщин старше 40 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 4. С. 77–79.

12. Использование комплекса тайцзицюань для физической реабилитации лиц пожилого возраста с остеохондрозом позвоночника / О. В. Шакирова, Л. П. Акимова, С. А. Михалап, В. Г. Симоненко // Адаптивная физическая культура. 2021. Т. 86. № 2. С. 30–31.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

УДК 796.39

БОЛЬШОЙ ТЕННИС И ЗДОРОВЬЕ

LAWN TENNIS AND HEALTH

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
department of Physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sergenko Elena Valeryevna
senior lecturer
department of Physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Серженко Александра Геннадьевна
студент
Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Sergenko Alexandra Gennadievna
student
Volgograd institute of management - branch of RANHandGS
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе представлен такой вид спорта, как большой теннис. Многие люди, ведущие здоровый и активный образ жизни, предпочитают теннис, потому, что он имеет свои преимущества как для детей, так и взрослых. Определено положительное влияние этого вида спорта на здоровье человека: занятия теннисом способствуют общему физическому развитию, воздействуют благотворно на работу сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Кроме того, выявлено, что теннис – это не только способ поправить здоровье, но и отличный досуг, приводящий в тонус физически, даю-*

щий удовлетворение эмоциональное и психическое. Приведены исторические сведения о развитии большого тенниса как вида спорта. Рассматриваются вопросы: кому можно играть в большой теннис; большой теннис - как хобби или большой спорт; также отмечается ряд плюсов большого тенниса.

Abstract. *This work is about tennis as a sport. Many people who lead a healthy and active lifestyle prefer tennis because it has its advantages for both children and adults. The positive effect of this sport on human health has been determined: tennis classes contribute to general physical development, have a beneficial effect on the work of the cardiovascular, respiratory, nervous systems, musculoskeletal system. In addition, it was revealed that tennis is not only a way to improve your health, but also an excellent leisure time, toning up physically, giving emotional and mental satisfaction. The historical information about the development of tennis as a sport is given. The following questions are being considered: who can play tennis; tennis is a hobby or a great sport; there are also a number of advantages of tennis.*

Ключевые слова: *вид спорта; теннис; здоровье; человек; спортсмен.*

Keywords: *sport; tennis; health; person; athlete.*

В настоящее время роль тенниса, как одного из наипопулярнейших и массовых видов спорта, неоспорима, он является таковым. И это не только потому, что никогда не поздно начать играть. Помимо физической нагрузки, игра в теннис дает большое моральное удовлетворение, добавляет энергии и хорошего самочувствия. Не случайно теннис называют уникальным видом спорта, и у большинства людей развивается фанатичная любовь к нему. Каждый начинающий играть в теннис при возникновении вопросов по методике обучения этой игре сможет самостоятельно найти и изучить подробные ответы на них.

В этом виде спорта предполагается соревнование соперников - теннисиста или теннисистки - два игрока (одиночные игры), либо две команды по два игрока (парные игры). Сущность игры заключается в том, чтобы ударом ракетки перекинуть мяч через сетку на сторону противника так, чтобы тот не смог его отразить или чтобы допустил ошибку, отразив мяч в сетку или за пределы площадки.

Теннис - особый вид спорта. У этой замечательной игры множество фанатичных последователей, она вызывает любовь на века, на всю жизнь. Возможно, это связано с тем, что играть в теннис можно достаточно долго, например, как в шахматы, а возрастные барьеры вырастают очень быстро в различных других видах спорта. Яркое и полное проявление характера личности возможно в этой игре, как ни в какой другой, что вместе с особой и загадочной красотой тенниса привлекает всё больше и больше поклонников, последователей, повышается популярность турниров, телевизионных программ, связанных с теннисом.

Говоря об истории современного тенниса, следует заглянуть во вторую половину XIX века - именно там она начиналась, история как вида спорта. С того далекого времени широко популярная игра, превратившись из игры для уз-

ких кругов людей и несколько изменившись, приобрела в настоящее время огромную популярность. Также в Древнем Египте, Карфагене, Китае и Японии была популярна игра с малым мячом, который с помощью ладони или предметов перебрасывали через своеобразную сетку. Прообразом тенниса является существовавшая в Италии, Англии, Франции в XIII-XIV веках игра с мячом, который рукой перебрасывался через натянутую струну. Ракетки начали использовать в XVI веке. Название «теннис» происходит от французского слова tenez, императивной формы глагола tenir («держать»). Следовательно, это означает «держись!». Этим криком игрок предупреждал противника о том, что будет подавать. Во Франции был популярен jeu de paume. В Англии игра получила название «корт-теннис» («ярд»). В 1874 году отставной английский майор Уолтер Вингфилд придумал увлекательную игру, назвав её «мяч», а уже в следующем году спортивное изобретение запатентовано с названием «лаун-теннис» - теннис на траве. В том же году состоялись первые соревнования в Англии. Крокетный клуб Мэрилибон сформировал комитет по продвижению игры. Клубный комитет внес некоторые изменения в правила игры, утверждены новые размеры и форма самого игрового поля.

Первые современные Олимпийские игры, проходившие в Афинах в 1896 году, увидели теннис в своей программе. В следующей Олимпиаде в Париже впервые приняли участие женщины. Но после игр 1924 года теннис был исключен из списка олимпийских видов спорта в результате конфликта между президентами МОК и ITF. Причиной стала сетка, разделяющая спортсменов, что якобы противоречит принципам олимпийского движения. В 1966 и 1984 годах теннис представлялся на Олимпиадах как показательный вид спорта, но только в 1988 году в Сеуле он вновь стал полноправным участником Олимпийских игр. Сегодня теннисисты разыгрывают четыре комплекта наград в мужском и женском одиночном и парном разряде. Во многом заслуга Международной федерации тенниса, которая прилагает огромные усилия для популяризации игры во всем мире [2].

Появление тенниса в России следует отнести к концу 70-х годов прошлого века. Тогда называли его «лаун-теннис», это было начало XIX века. В деле разви-тия тенниса как спортивной игры большую роль сыграло создание клубов. Первым русским клубом, начавшим культивировать теннис, был «Петербургский лаун-теннис и крикет-клуб». В 90-х годах позапрошлого столетия были созданы клубы и в других крупнейших городах [4, с. 6]. В 1908 году был создан Всероссийский союз лаун-теннисных клубов, объединявший 47 клубов. В основном членами этих клубов были представители состоятельных кругов. Как правило, в клуб можно было вступить при рекомендации двух его членов. Членские взносы были очень высоки, инвентарь дорог. Таким дорогостоящим видом спорта, как теннис, не могли заниматься рабочие и служащие. Количество теннисистов в России в то время было незначительным. Русские игроки впервые выступили на международных состязаниях в 1903 году в Стокгольме.

Наиболее интересным для русского дореволюционного тенниса был 1913 год, когда в первенстве России, которое было объявлено открытым для теннисистов всех стран, приняли участие сильнейшие зарубежные игроки. На этих соревнованиях три разряда из четырех были выиграны русскими. Царское правительство не заботилось о развитии спорта в стране. Игроки занимались теннисом без системы, добиваясь результатов только в силу своей настойчивости и личных способностей.

После победы Великой Октябрьской социалистической революции спорт у нас превратился в большое общенародное дело. Некоторое развитие получил и теннисный спорт. Во многих городах были построены теннисные площадки, организованы теннисные секции и школы не только в России, но и в союзных республиках СССР [4, с. 7]. В 1938 году теннис был включен число нормативов всесоюзного физкультурного комплекса ГТО. В годы Великой Отечественной войны развитие тенниса в стране, естественно приостановилось, но, несмотря на трудности военного времени, соревнования по теннису в ряде городов возоб-новились уже в 1942 году. В 1944 году было разыграно первенство Союза. Первым крупнейшим послевоенным соревнованием, в котором участвовали все лучшие игроки страны, было первенство СССР 1945 года. Наши лучшие молодые теннисисты выступили в атакующем стиле: новой была тактика игроков, стремившихся как можно скорее активно закончить розыгрыш мяча, возросла динамичность игры, теннисисты стали стремиться остро нападать, отбивать мяч как можно раньше, производить удары с хода. Удары приобрели большую быстроту, затрудняющую прием [4, с. 8-9]. В 1956 году теннис был включен в число основных видов спорта, по которым проводились соревнования спартакиады народов РСФСР и СССР, что несомненно, привлекало всё большие массы молодёжи в занятия теннисом, повышалось мастерство теннисистов, выявлялись новые талантливые спортсмены [4, с.11].

Занятия теннисом способствуют общему физическому развитию, повышают деятельность дыхательной системы, мышц сердца, вырабатывают ловкость, развивают быстроту и силу воли. Теннис доступен для людей различного возраста, но чтобы добиться наибольших успехов, рекомендуют начинать им заниматься в возрасте 8-10 лет [4, с. 3]. В ходе занятий теннисом оздоравливается всё тело. Улучшается работа мозга, формируется привлекательная фигура и, конечно же, тело получает всю необходимую ему физическую нагрузку. Эти нагрузки можно контролировать, поэтому теннис безопасен как для суставов, так и для позвоночника.

«Тому, кто хочет всегда чувствовать себя бодрым и здоровым, нужна не сила, а необходимо слаженное взаимодействие всех жизненно важных систем организма…» - в своих трудах утверждал академик Н. М. Амосов. Результатом такой работы организма является отличное самочувствие, высокая работоспособность, улыбка и хорошее настроение. Таким образом, теннис - это не только отличный досуг, но и способ поправить здоровье. Даже страдающим атеро-

склерозом и гипертонией в начальной стадии рекомендуется заниматься теннисом в рамках лечения под наблюдением врача, который должен строго следить за интенсивностью и продолжительностью занятий. Прекращается головная боль, исчезает хроническая усталость, вялость, улучшаются сон и аппетит. Но нужно помнить, что чрезмерные физические нагрузки могут нанести вред здоровью [1].

Аэробные упражнения, типичные для игры в теннис, помогают предотвратить сердечно-сосудистые заболевания. Во время этих нагрузок основным источником энергии является кислород. Благодаря этому организм в целом и мышцы в частности насыщаются кислородом. Кроме того, длительные тренировки развивают дыхательную систему. Его развитие приводит к улучшению процесса насыщения крови и организма кислородом и процесса выделения углекислого газа тканями человека. Но самое главное, интенсивная физическая нагрузка приводит к улучшению оксигенации тканей головного мозга, в результате чего улучшается общее состояние нервной системы. Теннис благотворно влияет на обменную систему организма человека, поддерживает ее на высоком уровне. Частые занятия теннисом препятствуют синтезу атерогенных липидов, большое количество которых приводит к развитию атеросклероза [3].

Как было сказано выше, при тяжелых физических нагрузках увеличивается снабжение головного мозга кислородом, что улучшает общее состояние нервной системы. Приходят в норму процессы возбуждения и торможения, что уравновешивает нервные процессы, делает их подвижнее и сильнее. Теннис - один из самых полезных видов спорта для восстановления нервной системы. Когда наш мозг не получает достаточно кислорода, активность его мышц снижается. Это приводит к негативным изменениям в сенсорных системах и работе мозга. В результате ухудшается работа органов чувств, дыхания, кровоснабжения и пищеварения. В результате снижается иммунитет, увеличивается количество различных заболеваний. Кроме того, наблюдаются нарушения сна, нарастает нетерпение и перепады настроения, ослабевает самоконтроль. Физическая активность повышает умственную активность и устойчивость. Чем лучше физическая форма, тем лучше состояние памяти, внимания и восприятия. Игра в теннис важна для укрепления координации движений, улучшения реакции, развития мышления и памяти. Теннис пробуждает такие качества, как энергичность, напористость, настоящее чувство времени. Все это способствует правильному функционированию нервной системы. Теннис помогает забыть о личных проблемах и сконцентрироваться на игре, что приводит к снижению вялости, стресса и даже депрессии. Формирование устойчивости к стрессу и различным видам раздражителей положительно влияет на общее состояние здоровья человека, дисциплинирует его. Теннис - азартная, немонотонная игра, полностью привлекающая внимание игрока и отвлекающая от его моральной усталости. Теннисист получает моральное удовлетворение от возможности преодоления трудностей и препятствий во время игры. Приходит ощущение легкой эйфории

за счет выработки гормонов удовольствия во время игры. Сильная умственная концентрация во время игры и последующая полная релаксация оказывают сильное оздоровительное воздействие на организм человека: восстанавливаются нервные связи в головном мозге, что способствует ускорению процесса образования новых нервных клеток.

Изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Основная нагрузка в спорте приходится на мышцы, суставы, связки, сухожилия и кости. При игре в теннис человек часто увлекается и не замечает нагрузок, приходящихся на опорно-двигательный аппарат. Но при этом укрепляются все мышцы ног, спины и других частей тела. Происходит увеличение мышечной массы. Мышцы не только становятся больше в объеме, но и укрепляются. Количество капилляров, по которым течет кровь, увеличивается в несколько раз, при этом в покое они не работают. Усиление кровотока уменьшает венозный застой, способствует транспорту кислорода кровью к различным органам и тканям. Общее количество перекачиваемой крови также увеличивается. Но теннис также помогает расслабить мышцы, которые большую часть дня находились в напряженном состоянии. Суставы, которые начинают окостеневать, также можно привести в форму с помощью тенниса. Кости являются опорой и защитой тела человека, они также выполняют функцию рычагов. При постоянных тренировках происходит ремоделирование костей. У теннисистов кости перестраиваются в зависимости от нагрузки. Некоторые их части поглощаются, а некоторые восстанавливаются. Из этого следует, что регулярные физические упражнения укрепляют кости. Прочность костей повышает устойчивость организма к такому заболеванию, как остеопороз, заболевание стареющего организма, при котором происходит дегенерация суставов. Этого можно избежать, играя в теннис. Регулярные занятия теннисом укрепляют мышцы вокруг суставов и предотвращают изнашивание слизистой поверхности хрящей, адаптируя суставы к высоким нагрузкам. Но необходимо помнить, что только правильное выполнение движений поможет улучшить физическое состояние организма. Ваши суставы не потеряют подвижности, не будут болеть и отекать.

Следует отметить, что многих людей беспокоит, весьма актуальная, проблема лишнего веса. Ожирение как следствие неправильного питания, отсутствия двигательной и физической активности, или их недостатка в жизнедеятельности человека; говоря о теннисе - он всегда может быть надежным помощником для тех, кто хочет похудеть и улучшить фигуру. Чтобы всё получалось успешно в деле похудения - необходимо придерживаться диеты, обязателен отказ от вредных привычек (курения, алкоголя), должны быть систематическими занятия теннисом, важно соблюдать режим труда и отдыха. Многочисленные упражнения во время игры задействуют максимально ноги и ягодицы, но в общем, и целом всё же все мышцы тела участвуют в движениях. Игроки перемещаются по площадке очень быстро, двигаются рывками, разминают и напрягают ноги. Благодаря этому ноги становятся стройнее, а силуэт более

сдержанным. Всего около двух месяцев интенсивных тренировок дают видимый эффект. Множество аэробных упражнений способствуют сжиганию калорий, в ходе тренировки уже через 20 минут начинается процесс сжигания жира, в следствие высокой интенсивности игры ускоряется и улучшается обмен веществ, который для процесса похудения немаловажен [1].

Игре в теннис свойственны разнообразие и динамичность движений, богатство тактических комбинаций. Чтобы хорошо играть в теннис, нужно систематически и разносторонне тренироваться, отрабатывать элементы техники и тактики этого вида спорта, заниматься общеразвивающими упражнениями. Технические приемы тенниса требуют точной координации движений. Все движения играющего в теннис связаны с быстрым полетом мяча, и большинство приемов производится во время бега, при постоянно меняющихся условиях равновесия. Сильно пробитый мяч пролетает вдоль площадки приблизительно в полсекунды. За этот промежуток времени игрок должен определить направление мяча и занять правильную позицию для ответного удара. Необходимость быстрой ориентировки требует сосредоточенности, внимания, сообразительности, быстроты реакции.

Многие люди, ведущие здоровый и активный образ жизни, предпочитают теннис, потому что он имеет свои преимущества для детей и взрослых:

- ✓ Теннис положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Теннис помогает укрепить иммунитет и оздоровить организм.
- ✓ Теннис, как увлекательная и активная игра, позволяет избавить человека от напряжения как психологического, так и физического, разгрузить его нервную систему и способствовать процессам её восстановления.
- ✓ Теннис, как активный вид спорта, оказывает воздействие не только на физиологическое состояние организма, но и на все группы мышц, способствуя их развитию и совершенствованию, что помогает формировать пропорциональную, с точки зрения анатомии, и красивую фигуру, и за счет увлекательной игры поддерживать ее в отличной форме.
- ✓ Теннис по полной программе, при регулярных и систематических занятиях помогает похудеть.
- ✓ Теннис достаточно динамичная игра, правила которой, и, несомненно, этикет, дисциплинирует человека, развивает его различные качества. Такие как физические, психологические, нравственные и волевые.
- ✓ Теннис это возможность проводить время в дружном коллективе с активными, интересными, позитивными и здоровыми людьми, формировать вокруг себя приятную компанию для общения.

Следует отметить, насколько для детей немаловажно и необходимо заниматься таким замечательным видом спорта в процессе становления личности и физического развития:

✓ Теннис отлично справляется с задачей, в которой ребенок просто вынужден быть дисциплинированным и аккуратным, чтобы везде успевать. Приобретаются навыки самоорганизации.

✓ Теннис благотворно влияет на детей с нарушениями зрения, так как во время игры ребенок постоянно ориентируется на мяч, тренируя глазные мышцы. Теннис, как сильнейшее боевое искусство, предоставляет возможность детям воспитывать силу воли, характер, прививает такие привычки, как умение полагаться на себя, оценивать свои силы, ставить задачи и решать поставленные задачи успешно.

✓ Несомненно, теннис учит преодолевать препятствия, справляться с неудачами и успехами, учит формировать черты характера и качества личности, необходимые не только на корте или в спорте, но и в дальнейшей взрослой жизни.

Детский теннис можно представить как длинный, необычный, весьма интересный марафон, со своей дистанцией и победой, в котором участники не остаются в проигрыше. Стоит отметить ещё ряд плюсов большого тенниса:

- Развитие мышления. Чтобы успешно играть, недостаточно быть в хорошей физической форме. Игра в теннис предполагает предугадывание действий соперника, как бы шахматы с теннисным мячом и ракеткой; важно предвидеть-продумывать свои действия на несколько шагов вперед; мышление должно быть как тактическим, так и стратегическим, и всегда в тонусе - использовать каждую ошибку противника. Помимо благотворного влияния на физическую форму, теннис также улучшает мыслительные процессы. Здесь нет капитана, решающего за всех, поэтому в теннисе у каждого спортсмена развито глобальное мышление и логика.
- Тренировка силы воли и сопротивления. Некомандные игровые виды спорта воспитывают и развивают в спортсмене огромную силу воли, ему не с кем разделить ответственность за свою игру, за игровой процесс, за достижение победы или проигрыш. И если победу вполне можно освоить в одиночку, то поражение легче переносить в команде. Это касается и любительского тенниса, так как только сам игрок ответственен за свои достижения, за результаты игр. Кроме того, теннисистам нужна большая стабильность, чтобы выдержать матч, так как фиксированного времени игры нет, она может длиться и полчаса, и около пяти.
- Доступность. Происхождение тенниса, конечно, можно называть аристократическим, но повальное увлечение им богачей не мешает желающим взять напрокат ракетку, надеть обычные спортивные шорты и снять комнату в спортклубе на пару. Теннисные корты также часто открыты во многих городских парках, покрытие которых существенно отличается от профессионального, но для получения удовольствия от хорошей игры это не принципиально важно.
- Отсутствие агрессии. Теннис - интеллектуальный вид спорта. На теннисном корте принято вести себя прилично и деликатно, извиняться за оплошнос-

ти; не выполнять подачу, пока соперник не будет готов; начало игры только в том случае, если оба соперника размялись достаточно хорошо. Никаких проявлений враждебности здесь не встречается, имеет место своеобразный спортивный этикет.

- Возможность играть без команды. Явный плюс для тех, у кого проблемы с поиском единомышленников. Одного игрока найти намного проще, чем дюжину. В крайнем случае можно даже нанять тренера на пару, который не даст растерять навыки.

С наступлением Открытой эры и появлением теннисных федераций в разных странах мира теннис развивался в разных уголках мира, теряя свой имидж спорта привилегированных классов англоязычных стран. Сейчас наступило очень благоприятное время, особенно для подрастающего поколения, и этот аристократический вид спорта приобретает большую доступность, становится всё более интересен широким кругам желающих им заниматься как на профессиональном уровне, так и с целью организации досуга и активного отдыха. Люди всех возрастов играют в теннис, и не для высших достижений, а просто для удовольствия. После игры чувствуется огромный приток сил и энергии. Отличным примером для нынешней молодежи является наш президент, который сам с ракеткой в руках пропагандирует теннис, иногда даже этот вид спорта называют президентским. В настоящем и ближайшем будущем есть все предпосылки для воспитания плеяды талантливых теннисистов, которые с гордостью прославят родную страну.

Литература

1. *Жуков С. Н. Большой теннис: влияние тенниса на организм человека // Актуальные научные исследования в современном мире. 2017. № 10-2(30). С. 70–75.*
2. *Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Большой теннис: история и современность // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2022. № 7 (3). С. 18-23. URL: https://doi.org/10.47475/2500-0365-2022-17303 (дата обращения: 22.04.2023).*
3. *Иванов В. Д., Сухорукова Ю.С. Большой теннис как вид спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. № 6 (4). С. 32-37. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/bolshoy-tennis-kak-vid-sporta (дата обращения: 22.04.2023).*
4. *Иванов Н. Н. Теннис. Москва : Госкультпросветиздат, 1956. 15 с.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A MEANS OF FORMING STUDENTS' LEADERSHIP QUALITIES

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

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Физическая активность, несомненно, играет важнейшую роль в жизни каждого человека, особенно в студенческие годы. Она не только способствует укреплению здоровья и поддержанию физической формы, но и оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств, в том числе лидерских. В контексте образовательного процесса в вузах государственной службы, где подготовка будущих специалистов требует особого внимания к формированию управленческих и лидерских навыков, роль физической культуры и спорта становится особенно актуальной. В данной статье рассматриваются аспекты формирования лидерских качеств у студентов вузов государственной службы в процессе занятий физической культурой и спортом. Был выявлен ряд лидерских умений и навыков, которые формируются под воздействием спорта, таких как коммуникативные навыки, уверенность в себе, способность работать в команде и принимать решения.*

Abstract*. Physical activity undoubtedly plays a crucial role in everyone's life, especially during their student years. It not only promotes health and physical fitness, but also has a significant impact on the development of personal qualities, including leadership. In the context of the educational process in public service universities, where the training of future specialists requires special attention to the formation of managerial and leadership skills, the role of physical culture and sports becomes especially relevant. This article examines*

the aspects of the formation of leadership qualities among students of public service universities in the process of physical education and sports. A number of leadership skills were identified that are formed under the influence of sports, such as communication skills, self-confidence, the ability to work in a team and make decisions.

Ключевые слова: *лидерство; спорт; навыки; влияние; профессия; студент; вуз.*

Keywords*: leadership, sports, skills, influence, profession, student, university.*

Компетенции, необходимые для овладения специальностями государственного и муниципального управления, включают в себя свод навыков и умений, определяющих личностные качества управленца. Следующие компетенции имеют наибольшее значение:

– способность самостоятельно оценивать качество управленческих решений;

– умение учитывать интересы заинтересованных сторон при разрешении конфликтных ситуаций в работе органов государственной власти;

– способность оценивать альтернативы, предлагать вариант собственного решения;

– готовность нести ответственность за выполнение решений, принятых командой, коллективом;

– формирование мотивации сотрудников к достижению максимально возможного высокого результата.

Таким образом, проблема воспитания лидерских качеств личности в процессе учебной практики студентов является острой актуальной проблемой [1].

Лидерство — это процесс социального влияния, при котором один человек может мобилизовать других для достижения общих целей. Это не просто управление людьми, но и способность вдохновлять и мотивировать их, создавать видение будущего и стремиться к его реализации. Лидеры обладают уникальными качествами, которые позволяют им быть эффективными в различных ситуациях, и их роль в истории и современном мире неоценима.

Одним их эффективных способов формирования лидерских качеств у студентов является спортивная деятельность как в рамках ВУЗа, так и за его пределами [2].

В процессе изучения данной темы я встретила статью, в которой раннее уже проводилось исследование зависимости между занятиями спортом и формированием лидерских качеств. Было выявлено, что те люди, которые не занимались спортом, в меньшей степени обладали лидерскими качествами или не владели ими совсем, а вот те, которые были спортсменами, имели высокие лидерские навыки, что показывает нам взаимосвязь между спортом и лидерством - результат исследования, проводимый в Кубанском государственном техническом университете. Это дает нам право говорить о том, что зависимость

действительно есть, и данная проблема является актуальной и насущной на сегодняшний день.

Был проведен опрос среди студентов 2 курса факультета «Государственное и муниципальное управление» ВИУ РАНХИГС. В опросе приняло участие 117 человек. Результаты: 89% опрошенных считают, что занятия спортом способствуют развитию лидерских качеств. Среди них 32% полагают, что физические упражнения способствуют развитию дисциплины и самоконтроля; 20% - целеустремлённости; 19% - коммуникативных навыков; 17% - уверенности в себе; 12% - формируют умение преодолевать трудности.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов видят положительную тенденцию влияния занятий спортом и физической культурой на формирование лидерских качеств.

Спорт предоставляет студентам возможность проявить себя как лидеров, принимая ответственные решения, демонстрируя настойчивость и выносливость. Эти качества переносятся и в академическую среду, и в будущую профессиональную деятельность [2].

Остановимся подробнее на основных лидерских качествах, которые формируются у студентов во время спортивной деятельности:

- ✓ Развитие дисциплины и самоконтроля

Спортивная деятельность требует от студентов соблюдения строгого режима тренировок, питания и отдыха. Это способствует формированию дисциплинированного подхода к жизни, который может быть применен в других областях. Также физическая культура учит учащегося контролировать свои эмоции и поведение, особенно в условиях стресса и конкуренции [3].

- ✓ Целеустремленность

Спорт требует от студента проявления воли и настойчивости, что способствует развитию целеустремленности как лидерского качества. Студенты должны ставить конкретные, измеримые и реалистичные целей. Спортивная деятельность учит стратегическому планированию и разработке последовательных шагов для достижения целей. Психологи подчеркивают взаимосвязь мотивов и целеустремленности в реализации действий. Также спорт предоставляет четкие критерии для оценки достижений, что может служить мощной мотивацией для развития целеустремленности [4].

- ✓ Коммуникативные кавыки

Занятия физической культурой требуют от учащихся постоянного общения с другими игроками, преподавателями. Это помогает развить навыки активного слушания, умения четко выражать свои мысли и чувства, а также способность убеждать и мотивировать других.

Спорт учит сотрудничеству и взаимодействию с другими людьми, что является важным навыком для успешной работы в команде. Студенты учатся делиться ресурсами, общаться и работать вместе для достижения общей цели [3].

- ✓ Уверенность в себе

Спортивная деятельность помогает справляться с поражениями и видеть в них возможности для роста, что способствует развитию уверенности. Командные виды спорта предоставляют социальную поддержку, которая может укрепить самооценку. В целом, происходит улучшение физической формы учащихся, что положительно сказывается на восприятии себя.

Спортсмены часто используют техники психологической подготовки, такие как визуализация и самовнушение, для укрепления уверенности в себе – это также отлично помогает студентам.

✓ Решение проблем

Занятия спортом требуют от студентов быстрого принятия решений и разработки стратегий, что способствует развитию аналитических и стратегических навыков, которые так важны для лидера. Студенты часто сталкиваются с непредвиденными обстоятельствами во время соревнований, что требует от них адаптации и нахождения творческих решений проблем.

Спортивная деятельность учит эффективному управлению временем, что является важным элементом решения проблем.

Физическая культура и спорт способствуют не только укреплению здоровья и физическому развитию, но и являются многофункциональным инструментом, который может быть использован в образовательной среде для развития ряда ключевых лидерских качеств.

Развитие лидерских качеств на уроках физической культуры в вузе может быть достигнуто через ряд методов и подходов:

1. Интерактивные методы обучения: Создание условий для активного участия студентов на парах, что способствует развитию их лидерских способностей.
2. Проектная деятельность: Вовлечение студентов в планирование и проведение спортивных мероприятий, что позволяет им проявить инициативу и лидерские качества.
3. Спортивно-массовые соревнования: Организация и планирование соревнований, где студенты могут проявить свои организаторские способности.
4. Роль преподавателя: Преподаватель должен стимулировать лидерские качества у студентов, создавая подходящую образовательную среду и поддерживая инициативы студентов.

Также был проведен еще один опрос среди студентов 1 курса факультета «Государственное и муниципальное управление» ВИУ РАНХИГС, чтобы узнать какие именно университетские виды спорта учащиеся выделяют в качестве тех, которые развивают лидерские навыки. В опросе приняло участие 102 человека. Результаты: 29% опрошеных считают, что именно футбол способствует развитию лидерства; 25% - баскетбол; 24% - волейбол; 11% - шахматы; 6% - легкая атлетика; 5% - гимнастика.

Можно сделать вывод, что студенты действительно замечают влияние спорта (видов спорта) на развитие и усовершенствование лидерских качеств.

В университетах предлагается множество видов спорта, которые могут способствовать развитию лидерских качеств у студентов [5]. Подробно рассмотрим некоторые из них:

Командные виды спорта, такие как футбол, баскетбол и волейбол, учат студентов работать вместе ради достижения общей цели. Они развивают навыки коммуникации, стратегического планирования и быстрого принятия решений. Командные игры также учат студентов брать на себя ответственность за результаты и помогают формировать уверенность в своих действиях.

Индивидуальные виды спорта, включая легкую атлетику и гимнастику, способствуют развитию самодисциплины. Студенты учатся устанавливать личные цели и достигать их, что является важным аспектом лидерства. Такие виды спорта также помогают улучшить способность к самоанализу и самокритике, что необходимо для личностного роста и развития лидерских качеств [5].

Интеллектуальные виды спорта, такие как шахматы, требуют глубокого аналитического мышления и способности предвидеть последствия своих действий. Эти качества переносятся в повседневную жизнь, помогая студентам стать более эффективными лидерами.

Спортивные секции и клубы в вузах предоставляют студентам возможность заниматься различными видами спорта, что способствует их физическому и психологическому развитию. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях учит студентов управлению временем, организации и лидерству [5].

В целом, спорт в вузе является достаточно мощным инструментом для развития лидерских качеств у студентов, поскольку он предоставляет им возможность испытать себя в различных ролях и ситуациях, требующих лидерства и командной работы.

Все это непосредственно переносится в другие сферы жизни, подготавливая молодых людей к будущим лидерским ролям в обществе.

Таким образом, можно утверждать, что физическая культура и спорт играют ключевую роль в подготовке студентов к лидерству, обеспечивая им необходимые знания, навыки и опыт для успешного управления и влияния в различных жизненных контекстах.

Литература

1. Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / Санкт-Петербург : Издательство Санкт-петербургского университета, 2020. 316 с. ISBN 978-5-288-06069-4. URL: https://znanium.com/catalog/product/1840333 (дата обращения: 15.03.2024).

2. Половодов И. В., Козинская Е. Е. Важность физической культуры в становлении личности человека // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 124-128. URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1519468 (дата обращения 23.03.2024)

3. Платонова В. А. Роль физического воспитания в процессе образования // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2005. № 1 (17). С. 271-279.

4. Щетинина С. Ю., Санина В. А. Роль физического воспитания в современном обществе // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 506-509.

5. Физическая культура, здоровье и спорт : сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (г. Люберцы, 29.10.2020). Москва : Изд-во Российской таможенной академии. 2020. 136 с. ISBN 978-5-9590-1185-7. URL: https://znanium.com/catalog/product/1844625 (дата обращения: 11.03.2024).

ЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

THE IMPORTANCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION IN SPORTS AND RECREATION EVENTS

Алпатова Ирина Юрьевна
студент
факультет социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Alpatova Irina Yurievna
student
faculty of social and correctional Pedagogy
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Serzhenko Elena Valerievna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья направлена на исследование роли лечебной физической культуры в контексте спортивно-оздоровительной деятельности человека. Спортивная направленность выступает важнейшим средством развития личности и организма. Цель работы - установить взаимосвязь понятий «лечебная физкультура» и «спортивно-оздоровительная деятельность». Рассмотрены теоретико-методические основы лечебной физкультуры, её средства и методы. Изучаются*

специальные упражнения при различных заболеваниях. В статье сделан вывод о том, что на занятиях ЛФК формируется осознанное отношение человека к своему здоровью и состоянию

Abstract. *The article is aimed at studying the role of therapeutic physical culture in the context of human sports and recreational activities. Sports orientation is the most important means of development of the individual and the body. The purpose of the work is to establish the relationship between the concepts of «therapeutic physical education» and «sports and recreational activities». The theoretical and methodological foundations of physical therapy, its means and methods are considered. Special exercises for various diseases are studied. The article concludes that in exercise therapy classes a person's conscious attitude towards his health and condition is formed.*

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительная деятельность; здоровье; лечебная физическая культура; рекомендации; особенности; спорт; физические упражнения.*

Keywords: *sports and recreational activities; health; therapeutic physical culture; recommendations; features; sports; physical exercises.*

Физическая культура – это такое направление социальной деятельности, где изучается укрепление и сохранение здоровья человека во время двигательной активности. Физическая культура является частью любого развитого общества. Движение поддерживает состояние здоровья, содействует укреплению организма, повышает работоспособность, развивает стремление к здоровому образу жизни. Чтобы достичь цели физической культуры, нужно уметь сочетать физические упражнения со знаниями и ценностями, так как они формируют правильное отношение человека к своему здоровью. Стоит не забывать, что помимо функции поддержания организма в тонусе, физическая культура способствует восстановлению всех утраченных физических функций и здоровья. Это направление физической культуры стало самостоятельной дисциплиной и получило название лечебной [1].

Лечебная физическая культура представляет собой некий комплекс процедур и упражнений, которые направлены на улучшение здоровья людей и на восстановление всего организма. Лечебная физическая культура - это уникальное направление реабилитации, которое восстанавливает силы, здоровье, работоспособность, моральное состояние человека после травм, болезней или перенапряжения. Чтобы реабилитация проходила успешно, необходимо применять педагогический подход, который будет формировать осознанное отношение пациента к процессу лечения. Преподаватель должен развивать спортивный интерес его пациента и помочь проявить желание к выздоровлению. ЛФК часто применяется для людей с ограниченными способностями или с травмами. Занятия лечебной физкультурой носят не только восстанавливающий характер, но и профилактический: может использоваться для поддержания состояния здоровья и физического тела, помогать при перенапря-

жении организма. ЛФК очень помогает малоподвижным людям и уже после восстановления травм.

Стоит рассмотреть роль оздоровительно-реабилитационной физкультуры в трудовой деятельности и при ее организации. Существуют различные медицинские больницы, которые помогают людям устранить негативные последствия перенапряжения любого характера: физические, психологические, психические. Составляется отдельный список упражнений и рекомендаций для пациента. Комплекс может включать гимнастику, тренажёры, массаж, водные процедуры и многое другое. ЛФК также помогает спортивному населению страны восстановиться после колоссальных нагрузок, предотвращая нарушения функций. При ограничении движения крайне важны специальные упражнения, предупреждающие атрофию мышц. В целом, ЛФК – это мощнейшая практика укрепления организма, восстановления здоровья и повышения качества жизни [4].

На психологическом состоянии человека всегда сказывается нарушение каких-либо двигательных функций, когда человек нетрудоспособен или ведет малоподвижный образ жизни, из-за этого сильно снижается качество жизни и сказывается на мироощущении. Длительная неподвижность мышц ведёт к атрофии и спазмам, это ведет к уменьшению размера или утрате функций, а также и к другим проблемам и заболеваниям. Аналогично, когда конечность находится в гипсе, она ослабевает из-за неподвижности. Такие проблемы всегда возможно избежать, если во время предпринимать должные меры, например, заниматься ЛФК в профилактических мерах и вести подвижный образ жизни. Но чтобы точно избежать таких негативных последствий, требуется двигательная активность на постоянной основе с выполнением специальных упражнений. Занятия должны проходить поэтапно, быть правильно дозированы и правильно подобраны и не перегружать поврежденные органы. Стоит учесть, что лечебная физкультура при травмах помогает сохранить мышечную массу и силу, предотвращая атрофию мышц. ЛФК помогает человеку быстро восстановиться и улучшить кровоснабжение и питание тканей. Поэтому необходимо всегда поддерживать свое физическое здоровье, стараться меньше повреждать конечности, воздерживаясь от травматических действий. Постоянные занятия физической культурой нужны для сохранения состояния организма и работы мышц – это все позволяет снизить до минимума негативные последствия и сохранить качество своей жизни на высоком уровне [2].

Средства лечебной физкультуры классифицируют на активные, пассивные и психорегулирующие. К активным относятся: гигиеническая гимнастика (поддержание общего тонуса), ходьба, плавание, механотерапия (занятия с тренажерами) и гидрокинезотерапия (сочетание воды и физических упражне-ний), терренкур (пешие и дозированные прогулки в гористой местности). Подходят людям быстрым, любящим активные виды отдыха и спорта. Средства и виды спорта стимулируют работу всех мышц и систем организма. Пассивные вклю-

чают массаж, мануальную терапию (воздействие рук специалиста на пациента, в частности на мышцы и суставы), физиотерапию.

Психорегулирующие (аутотренинг, мышечная релаксация) настраивают человека на выздоровление. Помогают людям определить цель, помочь с психологическими и психическими проблемами. Существуют самые эффективные методы и способы физических упражнений: гимнастические (дыхательная гимнастика), спортивно-прикладные (бег, прыжки, плавание и так далее), подвижные игры. Они тренируют мышцы, развивают координацию и выносливость. Каждому человеку подойдет свой способ, но в ЛФК все же важна комплексная работа, поэтому нужно совмещать все выше перечисленные способы.

Эффективность гимнастических упражнений зависит от правильно подобранной амплитуды и скорости. На занятиях развиваются многие качества, такие как выносливость, подвижность, улучшение координации. Оздоровления применяют статические упражнения - удержание равновесия, напряжение мышц, стойки, работа с отягощениями. Упражнения на растяжку выполняют с фиксацией суставов. При переутомлении делают расслабляющие упражнения, снижающие мышечный тонус. Используют дыхательные упражнения, улучшающие работу дыхательной мускулатуры и лёгких. Важны корригирующие упражнения, улучшающие осанку и лечащие сколиоз. Они тренируют мышцы спины, пресса, укрепляют суставы. Применяют инвентарь - палки, гантели, мячи. Такое комплексное использование разных видов гимнастических упражнений в ЛФК эффективно улучшает состояние опорно-двигательного аппарата и организма в целом.

Для достижения положительного воздействия на нервную и сердечно-сосудистую системы и обмен веществ рекомендуется заниматься бегом. При лечении в санатории для восстановления организма используют практику бега в сочетании с ходьбой. Методика подбирается дозировано: сначала много ходьбы, но по мере привыкания организма к нагрузкам, пеших прогулок становится меньше, а пробегаемых отрезков только увеличивается. В данной практике очень важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека и его организма при выборе и регулировке физической активности в рамках ЛФК [5].

Лечебная физкультура является средством активной функциональной терапии. Регулярные тренировки стимулируют оздоровительные процессы, организм адаптируется к возрастающим нагрузкам. Благодаря повышению интенсивности упражнений ускоряется медицинская, физическая и психологическая реабилитация. Чтобы ЛФК проходило эффективно, необходимо внедрить в процесс педагогические принципы, такие как раннее начало, индивидуальный подход, комплексность методов, систематичность цикличных тренировок. Необходим наглядный показ упражнений, показывать разнообразные упражнения. Только правильное соблюдение всех правил ЛФК и принципов обеспечивает высокую результативность процесса [3].

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что такая наука, как лечебная физическая культура играет важную роль в спортивно-оздоровительной деятельности человека. ЛФК помимо выполнения всех предложенных рекомендаций еще требует углубленных знаний о физиологии опорно-двигательного аппарата, и методах лечения заболеваний. Ежедневное выполнение упражнений способствует улучшению функционирования всего организма и повышают физическую активность и работоспособность, а также нормализует работы всех систем органов организма.

Литература

1. *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.*
2. *Котова О. В., Зацепин В. И. Ресоциализация лиц с двигательными нарушениями средствами адаптивной физической культуры и спорта : монография. Курск : Деловая полиграфия, 2015. 166 с.*
3. *Лубышева Л. И., Загревская Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-16.*
4. *Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрес-сом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41-44.*
5. *Соколов А. В., Калинин Р. Е., Стома А. В. Теория и практика диагностики функциональных резервов организма. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. 176 с.*

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS

Майоров Александр Сергеевич
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Majorov Alexander Sergeevich
cadet
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. Данная статья направлена на изучение здорового образа жизни и значимости физической культуры в жизни студента. Рассматриваются отдельные проблемы, в том числе малоподвижного образа жизни, предлагаются пути их решения, раскрываются особенности организации обучения физической культуре, поддержания активности умственной дея-тельности студентов через физическую культуру и спорт. Рассмотрены главные составляющие физического воспитания и здорового образа жизни, влияние негативных факторов на жизнь молодежи. В заданном контексте определено, что физическая культура может выступать в роли средства от сильных переутомлений, стресса и их последствий, потому что физическая активность снижает уровень гормона стресса в крови, который непосредственно и отвечает за мозговую работу, в том числе быстроту реакций, мышления, внимания.*

Abstract. *This article is aimed at studying a healthy lifestyle and the importance of physical education in a student's life. Individual problems, including a sedentary lifestyle, are considered, ways of solving them are proposed, the features of the organization of physical education, maintaining the activity of students' mental activity through physical culture and sports are revealed. The main components of physical education and a healthy lifestyle, the influence of negative factors on the lives of young people are considered. In this context, it is determined that physical culture can act as a remedy for severe fatigue,*

stress and their consequences, because physical activity reduces the level of stress hormone in the blood, which is directly responsible for brain work, including the speed of reactions, thinking, attention.

Ключевые слова: *физические нагрузки; спорт; студенты; заинтересованность; здоровье; стресс; активность; здоровый образ жизни.*

Keywords: *Physical activity; sports; students; interest; health; stress; activity; healthy lifestyle.*

Здоровье является основной ценностью в жизни каждого человека. Сбережение и укрепление здоровья особенно важны в период студенчества, когда формируются привычки и образ жизни.

На здоровье современного студента влияет множество факторов: режим рабочего времени и отдыха, правильное питание, профилактика вредных привычек и двигательная активность. Если человек испытывает недомогание, либо проблемы со здоровьем, то, в первую очередь, ухудшается умственная деятельность. Что очень актуально для студентов, для которых умственный труд выступает, зачастую, основным видом деятельности. Поддержание физического здоровья - важная часть жизни, о чём пишут многие специалисты. Одним из наиболее оптимальных способов это делать – заниматься различными видами спорта.

Человек, пренебрегающий своим здоровьем, рискует столкнуться с серьезными проблемами в пожилом возрасте. Выделим некоторые последствия нездорового образа жизни:

1. Недостаток физической активности и неправильное питание могут привести к атеросклерозу, повышенному давлению и другим проблемам с сердечно-сосудистой системой.
2. Увлечение вредной пищей и недостаток двигательной активности часто становятся причиной ожирения и развития сахарного диабета.
3. Курение и другие вредные привычки могут вызывать хронические заболевания легких, такие как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).
4. Человек, пренебрегающий своим здоровьем в молодости, может столкнуться с огромными проблемами в пожилом возрасте, включающими в себя расходы на лечение различных заболеваний, такие как: процедуры, лекарства, реабилитация.

Физическая культура – это необходимость в жизни студента, т. к. сегодня молодежь большой промежуток времени проводит в статичном положении в основном за различными гаджетами. Как точно замечают отдельные авторы «физическая активность является основным направлением развития здорового общества. Ежедневные физические упражнения являются первым шагом к здоровому образу жизни и хорошему самочувствию» [1].

Для противостояния большим психологическим нагрузкам требуется, во-первых, крепкая нервная система, а, во-вторых, сила воли. Поэтому при разработке программ высших учебных заведений по дисциплине «Физическая

культура и спорт» специалистам стоит все же акцентировать внимание на воспитании в будущих специалистах в своей области не только физических качеств, но и психологических, таких как целеустремленность, сила воли, умение работать в команде, способность к принятию решений, ответственность. Программа занятий должна строиться исходя из индивидуальных особенностей студентов и их интересов. Так, большой популярностью среди студентов пользуются игровые виды спорта. Они в значительной степени способствуют как развитию физических, так и психологических качеств [2].

Под физической подготовкой понимается процесс воспитания физических качеств и освоения жизненно важных движений и (или) базовых движений. В теоретическом смысле спорта физическая подготовка подразумевает только процесс воспитания физических качеств. Это понятие очень узко и не даёт полного понятия о том, что помимо воспитания физических качеств, спорт активизирует большое количество процессов в организме.

В первую очередь, физическая активность способствует формированию нейронных связей, влияющей на проводимость нервной системы. В процессе занятия спортом вырабатываются различные гормоны: дофамин (гормон удовольствия), серотонин (гормон радости) и другие. Совокупность этих гормонов делает нас счастливее.

Во вторую – спорт помогает снять эмоциональную нагрузку, которой подвержены многие студенты, особенно в сессионный период; разнообразить досуг. «Лучший отдых – это смена вида работы» - именно так утверждал известный физиолог, академик И. П. Павлов. Совокупность вышесказанного определяет роль физической культуры для студентов вуза.

В связи с чем, целесообразно выделить некоторые ключевые аспекты, на которые должны обращать внимание педагоги для того, чтоб способствовать формированию здорового образа жизни у студентов и стремления к занятиям физической культурой:

Во-первых, педагоги должны предоставлять студентам актуальные знания о важности здоровья, последствиях неблагоприятных привычек и преимуществах здорового образа жизни.

Во-вторых, поддержка педагогов необходима для создания условий, способствующих здоровому образу жизни, включая физическую активность, правильное питание и регулярный отдых.

В-третьих, студенческая жизнь часто сопряжена со стрессом. Педагоги могут оказывать поддержку в решении психологических проблем и поощрять использование методов релаксации.

В-четвёртых, педагоги должны активно противостоять распространению вредных привычек, таких как употребление алкоголя и наркотиков, предостерегая студентов от возможных негативных последствий.

В-пятых, педагоги могут поощрять студентов к осознанному выбору и ответственному отношению к своему здоровью.

Физическое воспитание старается привить студентам сознательное отношение к спортивной деятельности и для того, чтобы сделать это, нужны следующие действия:

- ✓ мотивационные работы со студентами;
- ✓ предоставление нужных условий для занятий;
- ✓ следование правилам здорового образа жизни;
- ✓ выработка серьезного отношения к своему состоянию здоровья;
- ✓ заинтересованность к постоянным занятиям спортом;
- ✓ популяризация активного отдыха и спорта [3].

Совершенно любая физическая активность относится к системе физической культуры. Например, обычная прогулка на свежем воздухе, пробежка или велосипедная прогулка, зарядка, выполнение простых упражнений, спортивные секции и т. д. Научные исследования доказали тот факт, что после 2-3 пар в учебном заведении, у студентов резко снижаются умственные способности. И именно поэтому важно делать небольшую физическую паузу (продолжительностью 5-10 минут), которая поможет увеличить трудоспособность на 5-10 %. Самый лучший эффект физических пауз достигается с выполнением упражнений на расслабление усталых мышц.

В высших учебных заведениях с целью оздоровления студентов были разработаны правила составления программ [4]:

1. Ознакомление с группой.
2. Конкретизация цели и задачи учебно-воспитательного процесса.
3. Из поставленных задач устанавливаются нормативы.

В учебной программе высшее учебное заведение направляет студентов на личностное развитие, учитывая требования для будущей специальности.

Занятия физической культурой, спортивные секции и клубы, фитнес-центры и спортивные сооружения предоставляют студентам возможность выбора и участия в различных формах физической активности. Кроме того, организация спортивных соревнований и мероприятий способствует развитию спортивной культуры и стимулирует участие в них студентов [5].

Создание культуры здоровья среди студенческой молодежи требует совместных усилий образовательных учреждений и педагогов.

Нездоровый образ жизни в молодости может существенно повлиять на будущее здоровье человека.

Игнорирование нездорового образа жизни в молодости – это не только инвестиция в текущее благополучие, но и стратегия предотвращения будущих заболеваний. Поддерживая активный и здоровый образ жизни, человек может сохранить свое физическое и психическое здоровье на долгие годы, избегая лишних трат на лечение и улучшая качество своей жизни.

В связи с изложенным материалом, полагаем, что для совершенствования здоровья, своих физических данных, выносливости и общего укрепления организма части студентов следует заниматься пилатесом.

Пилатес - это особый вид тренировок, в которых используются аналогичные физические позы, упражнения и контроль дыхания. Физическая польза от этих занятий схожа с йогой. Разница между тренировками заключается в том, что они могут быть адаптированы к определенному уровню подготовки или использовать различные виды оборудования.

Пилатес является как аэробной, так и неаэробной практикой. Что неизменно, так это акцент на основные мышцы, которые требуются почти для всех движений. Кроме того, каждое техническое упражнение имеет определенную технику дыхания и ритмический рисунок. Правильная форма имеет решающее значение при занятиях пилатесом.

Существует множество видов занятий пилатесом, но нет различных «типов» пилатеса (как в случае с йогой). Вместо этого большинство занятий делятся в зависимости от основной цели (гибкость, силовая тренировка, улучшение осанки, снятие стресса, улучшение баланса и т. д.) или в зависимости от уровня опыта (начинающий, средний, продвинутый и т. д.).

Занятия пилатесом имеют множество преимуществ, включая:

- ✓ улучшение гибкости, осанки, координации,
- ✓ улучшение тонуса всех мышц,
- ✓ общая релаксация организма,
- ✓ снижение стресса,
- ✓ потеря лишнего веса,
- ✓ профилактика травматизма,
- ✓ восстановление организма после травм,
- ✓ улучшение здоровья сердечно-сосудистой системы,
- ✓ всестороннее развитие мышц.

Пилатес — это полноценная функциональная тренировка. Во время занятия отрабатывается движение во всех крупных суставах в трех плоскостях. Упражнения также помогают развить гибкость, не выходя за естественную амплитуду движения суставов.

В заключении хотелось бы отметить, что высшим учебным заведениям стоит уделить внимание физическому развитию своих студентов и приобщению их к здоровому образу жизни, а также создать систему поощрений за активное участие в спортивной деятельности.

Литература

1. *Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7(52). С. 45-50 URL: //http:www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 20.01.2024).*
2. *Шоназарова С. Х., Николаев П. П. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.*

3. Чадова Я. Э., Джолиев И. М. О. Здоровый образ жизни и влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Молодежь и наука. 2023. № 4.

4. Гужвий Г. С., Каримов Н. М. Роль физической культуры в жизни студента // Молодежь и наука. 2023. № 4.

5. Ибрагимов И. Ф., Габдуллин И. И., Конькова Л. С. Роль физической культуры в культурно-досуговой жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 73-75.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FUNCTIONAL STATE OF SCHOOLCHILDREN

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

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

Аннотация. *В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта на функциональное состояние школьников. Для достижения правильного развития организма школьника необходимо обеспечить его двигательную активность, игры, физическую культуру и занятия спортом. Занятия физической культурой, включая закаливание и соблюдение правил личной гигиены, а также усвоение санитарно-гигиенических навыков в организации труда и отдыха, имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка в любом возрасте. Ведение неподвижного образа жизни превратилось в норму для многих детей и подростков, что является актуальной проблемой на сегодняшний день. Определена необходимость и важность внедрения занятий физической культурой и спортом в жизнь ребёнка, его влияние на развитие детского организма.*

Abstract. *The article is examined the influence of physical culture and sports on the development of schoolchildren. To achieve the proper development of the student's body, it is necessary to ensure his motor activity, games, physical education and sports. Physical education, including hardening and compliance with the rules of personal hygiene, as well*

as the acquisition of sanitary and hygienic skills in the organization of work and recreation, are of great importance for the comprehensive development of a child at any age. Maintaining a stationary lifestyle has become the norm for many children and teenagers, which is an urgent problem today. The necessity and importance of introducing physical education and sports into the life of a child, its impact on the development of the child's body are determined

Ключевые слова: *спорт; здоровье; физическая культура; дети; подростки; мотивация; здоровый образ жизни.*

Keywords: *sports; health; physical education; children; teenagers; motivation; healthy lifestyle.*

Основная часть современного населения предпочитает вести малоподвижный или сидячий образ жизни, что может негативно сказываться не только на их физическом, но и психологическом состоянии. В особенности растущий организм нуждается в достаточном количестве движения, однако современные дети зачастую проводят мало времени на физической активности. Они проводят большую часть дня в школе, за партой, и, возвращаясь домой, неправильно сидят за столом, делая уроки, или постоянно проводят свободное время, погруженные в мир телефонов. Хотя школьная программа включает уроки физкультуры, но многие ученые считают, что этого недостаточно. Если ребенок также занимается в спортивной секции, например, волейболом, баскетболом или футболом, тогда умственная активность в школе сменяется физической. Поэтому спорт является необходимостью для детей.

В наше современное время, когда технологии развиваются семимильными шагами, дети и подростки все чаще предпочитают пассивный образ жизни. Они проводят большую часть времени, склонившись над телефонами или компьютерами, что негативно сказывается на их здоровье. Организм ребенка не получает достаточного количества движения, что приводит к различным проблемам со здоровьем и нарушениям его функционирования.

Для достижения правильного развития организма школьника необходимо обеспечить его двигательную активность, игры, физическую культуру и занятия спортом. Спорт представляет собой комплекс мероприятий, средств и деятельности, которые направлены на достижение высоких результатов в соревнованиях, физическое развитие и активный отдых людей в свободное время. Кроме того, спорт играет важную роль в жизни детей. Существует несколько актуальных задач, которые можно выделить:

- сформировать физическую подготовленность;
- укрепить здоровье;
- улучшить свои навыки и умения;
- воспитать дисциплину;
- поддерживать самоконтроль;
- научиться работать в команде;
- поддерживать активный образа жизни и профилактику заболеваний;

- создать для себя мотивацию, чтобы достичь конкретной цели;
- вызвать положительное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни.

Школьный возраст - это период развития организма человека, который, может быть, одним из самых сложных. Он охватывает переходный момент от детства к юности, когда молодые люди сталкиваются с множеством изменений и вызовов. В этом возрасте многие из нас начинают заниматься спортом. Часто родители обнаруживают потенциальные таланты в своих детях, будь то бег, танцы или что-то еще, и отправляют их на различные секции и кружки. Они сопровождают их туда, забирают оттуда, пока дети не достигнут возраста, когда смогут делать это самостоятельно. Занятия спортом имеют глубокий смысл. Каждый родитель стремится, чтобы его ребенок был здоровым и сильным, и спорт является лучшим средством для поддержания и укрепления организма ребенка.

Физические упражнения играют важную роль в удовлетворении нашей ежедневной потребности в движении. Особенно в юном возрасте спорт положительно влияет на наше здоровье. Однако, необходимо помнить, что спорт полезен, но нужно знать меру. Если занятия физкультурой не доставляют радости и нет желания продолжать, стоит задуматься о смене направления или искать другую причину, вызывающую подобную реакцию. В остальных случаях, мы можем и должны продолжать тренироваться [2].

Занятия физической культурой, включая закаливание и соблюдение правил личной гигиены, а также усвоение санитарно-гигиенических навыков в организации труда и отдыха, имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка в любом возрасте. Физическая культура позволяет развивать основные навыки и умения, а также волевые качества, контролировать эмоциональное состояние, снижать уровень тревожности и стремиться к преодолению трудностей.

Подростковый возраст особенно подходит для занятий спортом, так как организм ребенка в этот период проходит через функциональные изменения [2]. В этот момент закладывается основа, от которой зависит будущее здоровье ребенка - будет ли он сильным или слабым. У современных школьников огромная физическая нагрузка, и на активные занятия спортом остается мало времени. Поэтому свободное время следует разумно распределить, по возможности равномерно по дням недели, чтобы хватило и на учебу, и на спорт.

Физическая культура опирается на разумную физическую активность, включающую разнообразные упражнения, способствующие эффективному развитию навыков, физических способностей и улучшению состояния здоровья и работоспособности.

Физическая культура представляет собой набор ценностей, включающих как материальные, так и духовные аспекты [1].

Материальные ценности в сфере спорта включают спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивную экипировку и медицинское обеспечение. Они являются неотъемлемой частью физической культуры и спорта, обеспечивая комфортное и безопасное проведение тренировок и соревнований.

В спортивной сфере также играют важную роль духовные ценности. Они включают в себя информацию, искусство, различные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этику и другие аспекты. Духовные ценности помогают формировать и развивать личностные качества, этику и мораль у спортсменов, а также способствуют созданию благоприятного и справедливого спортивного окружения. Все эти аспекты взаимодействуют друг с другом, способствуя развитию спорта как физической и духовной практики [1].

Физическая культура выполняет несколько важных функций. Во-первых, она способствует укреплению здоровья и физической формы. Регулярные физические упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и координацию движений, а также повысить общую выносливость организма.

Во-вторых, физическая культура играет важную роль в формировании и развитии социальных навыков. Участие в командных видах спорта, тренировки в группе или просто занятия физическими упражнениями с друзьями способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе и соблюдать правила.

Кроме того, физическая культура имеет позитивное влияние на психологическое состояние человека. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и удовольствия. Это помогает снизить стресс, повысить настроение и улучшить самооценку.

Физическая культура и спорт играют важную роль в развитии человека. Они не только способствуют его физическому развитию, укреплению здоровья и социальной активности, но и влияют на другие аспекты жизни. Физкультура и спорт имеют значительное влияние на авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, морально-интеллектуальные характеристики, эстетические идеалы и ценности.

Увлечение спортом дает каждому человеку широкие возможности для саморазвития как физически, так и морально. Оно позволяет испытывать радость от победы и грусть от поражения, отражая всю палитру человеческих эмоций. Спорт вызывает чувство гордости за достижения и мотивирует на преодоление неудач, чтобы в следующий раз одолеть соперника.

В целом, функции физической культуры включают укрепление здоровья, развитие социальных навыков и психологическое благополучие. Регулярные занятия физической активностью являются важной частью здорового образа жизни и способствуют общему благополучию человека.

Рис. 1. Функции физической культуры

Физкультура - это не просто физические упражнения, такие как бег, приседания или отжимания. Это целостная система, основанная на принципах и идеологии, включающая комплекс действий и упражнений, которые должны быть правильно выполнены. Чтобы физические тренировки были эффективными и полезными для организма, а не вредными, необходимо придерживаться определенных правил. Для детей в возрасте до года физкультура включает рефлекторные, пассивные и активные упражнения. Взрослея, упражнения для ребенка установятся более сложными и разнообразными [2].

Спорт обладает рядом положительных характеристик, которые важны для нашего организма и общего благополучия:

- Физические занятия спортом способствуют активизации метаболических процессов в организме, что приводит к эффективному сжиганию жировых клеток.
- Укрепление иммунитета - одно из важных преимуществ занятий спортом, особенно в борьбе со вирусными и простудными заболеваниями.
- Регулярные тренировки способствуют снижению риска заболеваний.
- Спорт способствует формированию здорового образа жизни.
- Занятия спортом помогают развитию стрессоустойчивости.
- Спорт помогает развивать навыки контроля и понимания своего тела.
- Контроль эмоций - еще одна важная черта, которую можно развить через занятия спортом.

- Формирование дисциплины - один из ключевых аспектов занятий спортом.
- Спортивные занятия способствуют формированию и развитию эстетических представлений.
- Они не только повышают умственную и физическую работоспособность, но и положительно влияют на позвоночник, способствуя правильной осанке.
- Регулярные тренировки укрепляют мышечный каркас, улучшают состояние костной ткани и обеспечивают легкий доступ кислорода ко всем мышцам. Это способствует улучшению метаболизма в клетках и обмену липидов.
- Занятия спортом также способствуют развитию новых сосудов и улучшению состояния сердечно-сосудистой системы.
- Занятия спортом благотворно воздействуют на нервную систему человека, улучшая его быстроту, ловкость и реакцию.
- Спорт способствует улучшению внимания и познавательных способностей детей.
- Регулярные занятия спортом делают человека более выносливым и помогают развивать сильный характер.

Подводя итоги, стоит отметить, что занятия физической культурой и спортом должны стать неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - это особый образ жизни, направленный на достижение, сохранение и укрепление здоровья. Формирование такого образа жизни имеет особую важность с самого раннего детства, поскольку это намного проще сделать в подростковом возрасте. Физические упражнения являются основным средством физического воспитания и способствуют формированию здоровой, активной и сильной личности. Поэтому уроки физической культуры в школе играют важную роль, однако их количество недостаточно для полной компенсации недостатка двигательной активности у школьников. Для этого рекомендуется, чтобы ученики также посещали спортивные секции.

Литература

1. *Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура // Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016. С. 7-8.*
2. *Щепотьев А. В., Лукьянова Е. А. Спорт как инструмент развития личности подростка // Молодой ученый. 2018. № 3 (13). URL: https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/?ysclid=lourvc52ez966215080 (дата обращения: 12. 11 .2023).*

УДК 796

БАСКЕТБОЛ НЕ ТОЛЬКО УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ КОМАНДНАЯ ИГРА

BASKETBALL IS NOT ONLY AN EXCITING TEAM GAME

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

Федорова Татьяна Олеговна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Fedorova Tatyana Olegovna
assistant
department of physical culture
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается баскетбол как атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Определено, что это не только увлекательная командная игра, но и отличное средство для поддержания и укрепления физического здоровья студентов, развития и совершенствования*

физических и психологических качеств, разнообразных сторон личности; также представлены преимущества и негативные стороны этой игры; приведены исторические сведения о появлении игры на международной арене как официального вида спорта.

Abstract. *The article considers basketball as an athletic game characterized by high motor activity, high intensity of game actions, requiring the player to maximize the mobilization of functional capabilities and speed and strength qualities. It is determined that this is not only an exciting team game, but also an excellent tool for maintaining and strengthening the physical health of students, developing and improving physical and psychological qualities, various aspects of personality; the advantages and negative sides of this game are also presented; The historical information about the appearance of the game in the international arena as an official sport is given.*

Ключевые слова: *баскетбол; вид спорта; студенты; здоровье; игра; команда.*

Key words: *basketball; sport; students; health; game; team.*

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни, особенно для молодого поколения. Современная студенческая молодежь все больше осознает необходимость активного образа жизни и поддержания своего физического состояния на достойном уровне и в этом процессе баскетбол играет несомненно важную роль.

Баскетбол - одна из самых популярных и узнаваемых спортивных дисциплин в мире. Он объединяет миллионы людей во всем мире и стал важной частью культуры и спортивного наследия многих наций. Однако, прежде чем стать международным явлением, баскетбол имел скромные начала, понимание прошлого может многому научить нас в настоящем - чтобы полностью понять истинную суть баскетбола, необходимо погрузиться в его историю. История баскетбола начинается в конце XIX века в Соединенных Штатах. Баскетбол является единственным видом спорта, который был изобретен по заказу. Он был придуман для того, чтобы заполнить свободные холодные зимние месяцы, когда порой молодые спортсмены даже не могли выйти на улицу [1, с. 11-12]. В начале XX века в Соединенных Штатах баскетбол приобрел статус официального спорта, и появились первые профессиональные команды. Международное признание игра получила в 1932 году, когда баскетбол стал официальным видом спорта на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе, США. Это открыло новую эру для развития и популяризации баскетбола в международном масштабе. Впоследствии множество стран создали национальные федерации баскетбола и начали проводить собственные лиги и соревнования. В 1936 году на летних Олимпийских играх, проводимых в Берлине, баскетбол был официальной дисциплиной впервые. Команда Соединенных Штатов одержала победу и завоевала золотые медали. Игра не только появилась на международной арене, но и запала в сердца спортивных фанатов и поклонников по всему миру.

В 1949 году была основана Международная федерация баскетбола (FIBA), которая стала главным органом управления и развития мирового баскетбола, организует многочисленные соревнования и чемпионаты, в том числе Олимпийские игры и чемпионаты мира. Баскетбол не всегда был игрой высокорослых, крепких атлетов, которые прыгают высоко в воздух, чтобы забить мяч в корзину, совершая бросок на уровне кольца. Фактически эта игра, которая отметила свой столетний юбилей в 1991 году, является уникальной среди всех прочих командных видов спорта [1, с. 3]. Баскетбол является до настоящего времени неотъемлемой частью мирового спорта. В России баскетбол начал появляться в начале XX века, привлекая внимание молодежи и спортивных энтузиастов. В настоящее время баскетбол продолжает быть популярным спортом в России.

Одной из основных проблем студентов является недостаток физической активности. Многие студенты проводят большую часть своего времени за компьютером или в учебных аудиториях. В результате возникает ряд проблем, связанных с ухудшением здоровья, снижением работоспособности и даже проблемами со зрением. Баскетбол же предлагает полноценную тренировку всего организма, включая сердечно-сосудистую систему, мышцы и координацию движений, способствуя укреплению здоровья и повышению работоспособности студентов [2].

Спортивные игры и спортивное поведение должны идти рука об руку. К сожалению, в наши дни это правило не всегда соблюдается. В известном смысле спортивное поведение можно приравнять к хорошим манерам. Команда, которая практикует достойное поведение и осознает, что в баскетболе, кроме побед есть много всего прочего; ещё должна уметь не только выигрывать, но и проигрывать; обладать очень ценным качеством - анализом собственных ошибок [1, с. 28-29]. Для всего этого каждый игрок команды это должен понимать и, безусловно, соблюдать правила игры.

Баскетбол - очень полезная для здоровья, и при этом жутко увлекательная спортивная игра. И для того, чтобы избежать получения вреда (или нанесения его окружающим), необходимо придерживаться рекомендаций и соблюдать правила баскетбола. Только тогда игра будет приносить пользу организму и дарить хорошее настроение.

Далее мы приводим краткое описание основных правил игры баскетбол:

1. Команды играют друг против друга, пытаясь забросить мяч в корзину соперника и предотвратить его сделать то же самое.
2. Каждая команда состоит из пяти игроков, которые должны двигаться по полю и взаимодействовать с мячом в рамках правил.
3. Цель игры - забросить мяч в кольцо противника (корзину) и заработать очки. Заброшенный мяч в корзину сверху даёт команде 3 очка, если он был выпущен из-за дуги трёхочкового броска, а если был заброшен после подачи

(в атаке), то он даёт 2 очка. Если из-за дуги трёхочкового броска не заброшен, то он даёт 1 очко. Команда с наибольшим количеством очков выигрывает игру.

4. Игра в баскетбол разделена на отдельные периоды времени (обычно 4 периода по 12 минут в профессиональных лигах).

5. Команды могут передвигаться по полю, дриблировать (продвигать мяч при ударе о пол), пасовать (передавать мяч другому игроку), блокировать или перехватывать пасы и мячи соперника.

6. Существует ограничение времени на атаку (24 секунды в профессиональном баскетболе). Если команда не забрасывает мяч в корзину до истечения этого времени, то мяч переходит к сопернику.

7. Игрок имеет право сделать шаги (не более двух) с мячом в руках перед дриблингом, после чего должен начать дриблить или передать мяч другому игроку.

8. Физический контакт между игроками регулируется правилами. Нарушение правил может привести к штрафным броскам или выдаче мяча сопернику.

9. Баскетболисты должны соблюдать судейство и выполнять указания судей, которые ведут игру, остановку времени и принимают решения по спорным ситуациям.

В наши дни обучение баскетболу представляет собой гораздо более сложную задачу, чем просто рисовать на доске схемы передвижения по площадке. Из группы различных индивидуальностей с разным уровнем подготовки возможно сделать сплоченную команду, которая в каждой игре будет проявлять свои лучшие способности и качества, достойно воспринимать проигрыш, не считая, что при этом наступил конец света [1, с. 2]. Баскетбол - это не просто игра, это целый комплекс тренировок, которые способствуют развитию таких качеств, как выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация движений и многие другие. Важно отметить, что помимо физических качеств баскетбол помогает развивать и личностные качества: сила воли, целеустремленность, смелость, настойчивость и самообладание. В отличие от многих других видов спорта, баскетбол предлагает широкий спектр тренировочных упражнений, объединяющих в себе элементы аэробной и силовой физической нагрузки.

Баскетбол - это не только увлекательная командная игра, но и отличное средство для поддержания и укрепления физического здоровья. Его активная и динамичная природа требует от игроков не только мастерства в обращении с мячом, но и высокой физической подготовки. От тренировок в баскетболе организм получает целый ряд положительных физических эффектов. Баскетбол, как спортивная игра, характеризуется разнообразной двигательной деятельностью. Он включает бег, ходьбу, прыжки, броски, ловлю мяча, удары, различные силовые элементы.

Одним из основных преимуществ баскетбола для здоровья является его кардио-тренировочный эффект. Во время игры игроки постоянно двигаются,

бегают, выполняют прыжки и совершают маневры, что способствует улучшению сердечно-сосудистой системы и развитию выносливости. Регулярные тренировки в баскетболе помогают укрепить сердце, повысить его работоспособность, улучшить циркуляцию крови и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Баскетбол также способствует развитию координации и гибкости. В игре необходимо быстро реагировать на движения партнеров и соперников, выполнять точные удары и прыжки, что требует хорошей координации. Постоянные тренировки помогают улучшить баланс, точность движений и общий контроль над своим телом. Кроме того, баскетбол развивает гибкость благодаря активным скручивающим и растягивающим движениям, которые выполняются при игре.

Игра в баскетбол предъявляет специфические требования к двигательному аппарату. Подготовка игрока должна обеспечивать повышение «взрывной» силы мышц, «прыжковой» выносливости, быстроты стартовых ускорений, скоростной выносливости. Наличие постоянной борьбы, обусловленной обычными движениями, связанными с волевым усилием, оказывает совершенно иное влияние на психику человека, его двигательные и физиологические функции. Люди, которые выполняют много разных движений с разными скоростями, направлениями и нагрузками, оказывают положительное влияние на все внутренние системы и органы.

Силовые нагрузки на мышцы также являются неотъемлемой частью тренировок в баскетболе. Во время игры игроки часто прыгают, совершают комбинации ударов, борются за мяч и выполняют другие активные движения, что требует силы и выносливости мышц. Таким образом, регулярные тренировки в баскетболе позволяют укрепить мышцы ног, рук, спины и корпуса тела в целом. Ловкость – это сложное моторное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Основными средствами обучения ловкости являются физические упражнения с повышенной сложностью координации, включая новые элементы. В современном мире объем деятельности, возникающей в вероятностных и внезапных ситуациях, значительно возрос, что требует проявления изобретательности, быстрого реагирования, способности сосредоточивать и переключать внимание, точности движений и их рациональности. Все перечисленные качества или способности в физическом воспитании сочетаются с термином «ловкость», то есть способность человека быстро, эффективно, рационально осваивать новые двигательные действия и безопасно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в баскетбол - это значит быть раз-

витым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и принимать решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

Физические качества человека - сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – являются важнейшей составляющей его физического потенциала и главным объектом при тренировке. Именно эти стороны двигательных способностей человека наряду с совершенствованием биомеханической структуры движений или техники выполнения физических упражнений составляют в своей совокупности основной объект тренирующих воздействий. При занятиях баскетболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техникой игры и успешных выступлений в соревнованиях данного вида спорта [3].

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров и делает свыше 150 ускорений на расстояние от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и поворотах. Частота сердечно-сосудистых сокращений достигает 180-230 ударов в минуту, а потеря веса составляет от 2 до 5 килограммов за игру. У тех, кто регулярно занимается баскетболом развивается быстрая двигательная реакция, мышечная и умственная память, подвижность суставов, поддерживается в тонусе сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение и дыхательная система [3]. Все это показывает, что баскетбол - отличный способ развить физические качества. Игрок должен быть быстрым, реагировать на происходящее и немедленно делать выводы о том, что делать с мячом.

Для баскетбола характерны разнообразные технические и тактические приёмы, а также высокий эмоциональный накал борьбы. Баскетбол также является прекрасным средством для многогранного физического развития человека. Играя в баскетбол, используются различные виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки. При этом важно понимать, что во время игры непрерывно изменяется игровая ситуация и непосредственный контакт соперников. В частности, занятия баскетболом способствуют:

- ✓ Развитию скорости движения, силы рук и ног.
- ✓ Развитию ловкости.
- ✓ Развитию прыгучести.
- ✓ Развитию силовых способностей.
- ✓ Развитию выносливости.
- ✓ Развитию координации движений.

Что касается психологических качеств, игра в баскетбол развивает быстроту мышления и принятия решения. Так же при игре одним единым коллективом, а в баскетболе по-другому никак, прекрасно могут проявляться лидерские, человеческие качества и коммуникативные навыки. Развивается умение

работать в команде, слаженность и целеустремлённость. Баскетбол это сложно координационный вид спорта. Спортсмены действуют в условиях, когда ситуация беспрерывно изменяется, соперник активно противодействует. Баскетболистам при дефиците времени на анализ ситуации из ряда альтернатив нужно выбрать оптимальный вариант.

Качества, характерные для результативных баскетболистов:

- переключение и распределение внимания;
- быстрота оперативного решения с учетом вероятных ситуаций по оптимальной тактической схеме;
- быстрота сенсомоторного реагирования;
- сообразительность, смелость;
- своевременная концентрация;
- устойчивость сложных двигательных реакций;
- быстрый поиск эффективных и неожиданных решений.

Ещё одним положительным фактором баскетбола, влияющим на здоровье, является его роль в поддержании оптимального веса и формы. Во время игры игроки тратят большое количество энергии, что помогает сжигать калории и поддерживать нормальный обмен веществ. Это помогает поддерживать здоровый вес, контролировать уровень холестерина и снижает риск развития лишнего веса и ожирения.

Кроме того, баскетбол способствует развитию ловкости, быстроты реакции и улучшению психологического благополучия. Во время игры игроки постоянно находятся в напряженной обстановке, где требуется принимать решения быстро, оценивать ситуации и сотрудничать с командой. Это помогает улучшить умственную ясность, сконцентрированность и стрессоустойчивость.

В целом, благополучие физического здоровья от баскетбола неоспоримо. Он улучшает функциональность органов и систем организма, развивает выносливость, силу, координацию и гибкость, помогает контролировать вес и улучшает психологическое состояние.

Но нельзя забывать и о негативных сторонах этой игры. Недостатками игры в баскетбол можно назвать:

1. Высокий риск получения травм. Баскетбол - контактная игра, и игроки часто могут получать травмы, такие как вывихи, растяжения и переломы.
2. Интенсивная физическая нагрузка. Баскетбол требует хорошей физической подготовки и выносливости, в противном случае игроки могут быстро уставать и принимать неэффективные решения.
3. Ограничение на количество игроков. В команде в баскетболе может быть всего пять игроков, что ограничивает возможности многих желающих принять участие в игре.
4. Низкая скорость игры. В отличие от других видов спорта, таких как футбол или хоккей, баскетбол имеет меньшую скорость игры, так как часто происходят перерывы, связанные с подачей мяча или судейскими решениями.

5. Зависимость от индивидуальных навыков. Баскетбол - командная игра, но иногда успех команды может сильно зависеть от индивидуальных навыков лидеров или основных игроков, что не всегда справедливо для всех членов команды.

6. Субъективные судейство. В баскетболе часто возникают ситуации, требующие судейской оценки и принятия решений, что может привести к разногласиям и несправедливости.

7. Высокий уровень конкуренции. Баскетбол - популярный спорт, и уровень конкуренции в профессиональных лигах может быть очень высоким, что делает сложнее достижение успеха и возможность заслужить признание.

8. Запрет на физический контакт. В некоторых случаях, нарушение правил и соприкосновение с другими игроками может привести к фолам или дисквалификации, что может ограничить активность игрока.

Подводя итоги, хотелось бы отметить, что роль баскетбола в физической подготовке студентов является важной и полезной. Эта спортивная дисциплина помогает развить выносливость, координацию, гибкость и силу, что является необходимым для достижения успеха и в большинстве других видов спорта. Баскетбол требует от игроков постоянной физической активности, интенсивных беговых упражнений, смены направлений, быстрых стартов и остановок. Это помогает укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить кровообращение и способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, баскетбол улучшает координацию движений, так как игрокам необходимо мгновенно принимать решения и выполнять сложные движения с мячом. Это также способствует развитию мозговых функций, улучшает реакцию и способность к сосредоточению. Важным аспектом физической подготовки, которую развивает баскетбол, является гибкость. Упражнения, выполняемые во время игры, помогают улучшить гибкость мышц и суставов, что в свою очередь снижает риск получения травм. Наконец, баскетбол также помогает развить силу. Несмотря на то, что это не контактный вид спорта, игра включает в себя борьбу за позицию под корзиной и активное движение по залу, что требует от игроков хорошей физической силы. Регулярные тренировки и соревнования в баскетболе не только улучшают физическую форму, но и способствуют повышению общего уровня здоровья и благополучия студентов, организовывают их проводить внеучебное время с пользой не только для физического и психического здоровья, но и воспитывают личностные качества. Для студентов вузов физическая активность является не просто способом поддержать форму, но и средством эмоциональной разгрузки, и зарядом энергии, а игра в баскетбол поистине является таким средством.

Литература

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Всё о тренировке юного баскетболиста // Москва : АСТ ; Астрель.2007. 303 с.

2. Семенов М. А. Роль баскетбола в физическом воспитании студентов. 2019. URL: https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/09/15/rol-basketbola-v-fizicheskom-vospitanii (дата обращения: 21.12.23).

3. Бейнисович В. В. Воспитание физических качеств у студентов средствами баскетбола. Москва : МГУПС (МИИТ), 2015. 19 с.

УДК 934.81.19

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК ПРАВОВАЯ КАТЕГОРИЯ

ENVIRONMENTAL SAFETY AS A LEGAL CATEGORY

Гоготова Екатерина Юрьевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gogotova Ekaterina Yurievna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физической подготовки и спорта»
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
candidate of pedagogics, assistant professor
department of «Physical training and sports»
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Данная статья направлена на изучение экологической безопасности как правовой категории. Подчеркивается важность понятия «экологическая безопасность», являющееся на данном этапе современного общества одним из основных и ведущих направлений национальной безопасности Российской Федерации, поскольку она напрямую связана с правами человека на благоприятную окружающую среду. Исследование охватывает разнообразные аспекты этой темы, начиная от законодательной позиции, которая, является не до конца проработанной, несмотря на достаточное количество нормативно-правовых актов, всесторонне и достаточно полно регулирующих данную отрасль права, направленных на охрану окружающей среды, и заканчивая различными точками зрения относительно понятия «экологическая безопасность». Также рассматриваются основные принципы и положения, закрепленные в международных и национальных законодательных актах. Авторы исследования выработал свою авторскую позицию относительно понятия «экологическая безопасность».*

Abstract*. This article is aimed at studying environmental safety as a legal category. The importance of the concept of "environmental safety" is emphasized, which at this stage of modern society is one of the main and leading areas of national security of the Russian Federation, since it is directly related to human rights to a favorable environment. The study covers various aspects of this topic, starting from the legislative position, which is not fully developed, despite a sufficient number of normative legal acts comprehensively and*

fully regulating this branch of law aimed at environmental protection, and ending with various points of view regarding the concept of "environmental safety". The basic principles and provisions enshrined in international and national legislative acts are also considered. The authors of the study have developed their own position on the concept of «environmental safety».

Ключевые слова: *экологическая безопасность; национальная безопасность; природная среда; состояние защищенности; экологические угрозы; экологическая экспертиза.*

Keywords: *environmental safety; national security; natural environment; state of security; environmental threats; environmental expertise.*

Экологическая безопасность является одним из направлений национальной безопасности Российской Федерации, а в условиях современных тенденций ухудшения экологической ситуации в мировом масштабе вопросы экологической безопасности приобретают особую актуальность и, соответственно, должны становиться одним из ведущих направлений национальной безопасности каждой страны (в Российской Федерации это находит свое отражение в указе Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» (далее по тексту Стратегия национальной безопасности), где немаловажная роль отведена экологической безопасности).

В связи с изложенным, в последние годы вопросам экологической безопасности и ее обеспечению на должном уровне уделяется все больше внимания, как со стороны ученых, так и со стороны государственного аппарата. Указ Президента Российской Федерации от 19 апреля 2017 года № 176 «О Стратегии экологической безопасности Российской Федерации на период до 2025 года» (далее по тексту Стратегия) утверждает стратегию экологической безопасности России на среднесрочную перспективу (8 лет).

Эта тенденция связана не только с ухудшением экологической ситуации в стране и мире и с необходимостью акцентирования должного внимания на данной проблеме, как рядовых граждан, так и исполнительных органов власти, но и с закрепленным статьей 42 Конституции Российской Федерации правом каждого гражданина на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением [1, с. 52].

Вопросам экологической безопасности практически не уделяется внимание в научной литературе. Несмотря на это экологическая безопасность является важным инструментарием в обеспечении и поддержании благоприятной окружающей среды и реализации конституционного права, предусмотренного в статье 42 Конституции Российской Федерации.

Экологическая безопасность в научной литературе раскрывается с точки зрения одного из видов национальной безопасности РФ.

Понятие «экологическая безопасность» в отличие от понятия «экономическая безопасность» легализована в российском законодательстве.

В случае с экономической безопасностью в российском законодательстве отсутствует четкое законодательное закрепление изучаемого правового феномена. В отличие от нее экологическая безопасность раскрыта не только с точки зрения понятийного аппарата, но и прописаны система, а также механизм ее реализации [2, с. 27]. Понятие «экологическая безопасность» является устоявшейся и активно применяется в научной литературе.

В целом стоит отметить, что понятие «экологической безопасности», изложенной в федеральном законе от 10 января 2002 года №7-ФЗ «Об охране окружающей среды» (далее по тексту Закон №7-ФЗ), касается вопросов защиты следующих природных компонентов:

Во-первых, земля;

Во-вторых, недра;

В-третьих, почва;

В-четвертых, воды;

В-пятых, атмосферный воздух [3, с. 71] и др.

Мы не согласны с точкой зрения, что природа экологической безопасности связывается с состоянием защищенности только природной среды. В целом стоит отметить, что экологическая безопасность направлена на защиту окружающей среды. Более того, законодатель указывает о негативном воздействии на окружающую среду. Как видим, законодатель расширил сферу действия экологической безопасности.

Экологическая безопасность раскрывается в рамках статьи 1 вышеуказанного Закона № 7-ФЗ как состояние защищенности природной среды и жизненно важных интересов человека от возможного негативного воздействия хозяйственной и иной деятельности, чрезвычайных ситуаций как природного, так и техногенного характера, а также их последствий. Недостатком законодательного определения является отсутствие четких критериев, по которым происходит уяснение состояния защищенности.

Отметим, что анализ правового регулирования экологической безопасности и научных исследований позволяет выработать следующее определение: экологическая безопасность – это состояние защищенности окружающей среды, а также интересов человека от экологических угроз и (или) опасностей.

Как видим, объектом экологической безопасности выступает окружающая среда. В целом к угрозам экологической безопасности следует отнести:

- ✓ ухудшение экологической обстановки в стране;
- ✓ истощение природных ресурсов;
- ✓ опасная тенденция к использованию нашей территории в качестве места захоронения ядовитых веществ [4, с. 116];
- ✓ действия либо бездействие, которые несут потенциальные угрозы для экологической безопасности страны;

✓ административные правонарушения, а также преступления, которые наносят экологический ущерб.

Помимо Закона № 7-ФЗ вопросы обеспечения экологической безопасности раскрываются и в других федеральных законах. Так, в федеральном законе от 23 ноября 1995 года № 174-ФЗ «Об экологической экспертизе» (далее по тексту Закон № 174-ФЗ) в качестве одного из принципов экологической экспертизы провозглашается обязательный учет требований экологической безопасности при производстве экологической экспертизы. Однако в этом законе отсутствуют какие-либо нормы и указания на требования экологической безопасности.

В статье 3 Закона № 174-ФЗ законодатель раскрыл содержание принципов экологической экспертизы. К ним относятся:

✓ экологическая опасность любой хозяйственной деятельности презюмируется [5, с. 13];

✓ до строительства объекта должна быть обязательно проведена экологическая экспертиза. Ее производство необходимо для того, чтобы удостоверить соответствие хозяйственного объекта экологическим требованиям;

✓ экологическая экспертиза носит комплексный характер;

✓ при производстве экологической экспертизы необходимо учитывать требования экологической безопасности;

✓ достоверность экологической экспертизы и полнота данных, которые предоставляются для ее производства;

✓ при осуществлении экологической экспертизы эксперты являются независимыми;

✓ экологическая экспертиза должно отвечать требованиям научной обоснованности, законности, а также объективности [6, с. 543];

✓ гласность. Этот принцип активно применяется на практике. К примеру, в одном из судебных решений было отмечено, что население не было извещено о факте намечаемых общественных обсуждений по поводу целесообразности выделения земельного участка для строительства животноводческого комплекса. Население поселка провел сход, на котором было принято в отказе строительства животноводческого комплекса;

✓ эксперты, на которых возложено обязанность по производству экологической экспертизы, несут ответственность за ее качество.

Бессистемное использование понятия «экологическая безопасность» вызвана не удачной юридической техникой изложения материала Закона «Об охране окружающей среды». Легальное определение «экологической безопасности» сформулировано достаточно абстрактно. Вследствие этого из его определения невозможно: вычленить круг регулируемых понятием «экологическая безопасность» правовых отношений; определить права и обязанности сторон правоотношений; раскрыть содержание мер юридической ответственности и др. [7, с. 36].

Даже исходя из указанного перечня нормативно-правовых актов, можно сделать вывод о достаточно всестороннем правовом регулировании вопросов экологической безопасности такой отраслью права, как экологическое право.

Таким образом, на современном этапе развития экологической безопасности в российском законодательстве уделяется значительное внимание. Экологическая безопасность является важной правовой категорией, поскольку напрямую связана с правом человека на благоприятную окружающую среду, закрепленным в Конституции Российской Федерации. Законодательство в области экологической безопасности включает в себя нормы и правила, направленные на предотвращение негативного воздействия на окружающую среду, контроль за использованием природных ресурсов, охрану природных территорий и регулирование отходов.

Экологическая безопасность имеет международное значение, поскольку проблемы загрязнения окружающей среды и истощения природных ресурсов не ограничиваются границами отдельных стран. В международном праве существует ряд договоров и соглашений, направленных на сотрудничество в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов. Экологическая безопасность также тесно связана с экономикой и обществом. Нарушения экологической безопасности не только приводят к серьезным экономическим потерям, но и угрожают здоровью и благополучию людей. Поэтому вопросы экологической безопасности регулируются не только экологическим, но и экономическим и социальным законодательством.

Правовая база экологической безопасности включает в себя международные договоры, законы, указы, постановления и нормативные акты, регулирующие отношения в области охраны окружающей среды. В мире существует ряд международных соглашений, регулирующих вопросы экологической безопасности, например, Киотский протокол и Парижское соглашение.

В каждой стране также существует своя нормативно-правовая система, регулирующая вопросы экологической безопасности. Важным инструментом обеспечения экологической безопасности является государственное регулирование, которое контролирует соблюдение экологических норм и стандартов и налагает санкции за их несоблюдение.

К основным принципам правовой категории экологической безопасности относятся принципы ответственности, предотвращения, всеохватности, справедливости и устойчивого развития. Эти принципы направлены на обеспечение охраны природных ресурсов, защиту окружающей среды и здоровья человека.

В целом экологическая безопасность как правовая категория является важным инструментом обеспечения устойчивого развития общества. Ее цель – защита окружающей среды и здоровья человека, сохранение природных ресурсов для будущих поколений. Поэтому развитие и совершенствование законодательства в области экологической безопасности является одним из приоритетов национальной политики многих стран.

Можно сделать вывод, что под экологической безопасностью следует понимать такое состояние защищенности окружающей среды, которое обеспечивает поддержание стабильности и способности окружающей среды поддерживать все формы жизни и развития, а также интересы человека от экологических угроз и (или) опасностей. Это важнейшее условие обеспечения жизнедеятельности человека.

Литература

1. *Левитанус Б. А., Ода А. Л. Вызовы и угрозы экологической безопасности российской федерации: теоретико-правовой аспект // Ученые записки юридического факультета. 2021. № 1. С. 50-54. https://unecon.ru/wp-content/uploads/2022/04/ilovepdf_merged.pdf (дата обращения: 18.01.2024).*
2. *Рогов А. С., Федотова Ю. Г. Понятие экологической безопасности Российской Федерации // Экологическое право. 2014. № 3. С. 7-11. https://old.lawinfo.ru/catalog/6653/6721/3/ (дата обращения: 18.01.2024).*
3. *Хатуаев В. У., Федосова Д. В. Понятие безопасности земель: проблемы теории // Административное право и процесс. 2015. № 1. С. 69-73. https://old.lawinfo.ru/catalog/contents-2015/8546/1/ (дата обращения: 18.01.2024).*
4. *Грибин Н. П., Диденко А. В. Концептуальные основы национальной безопасности Российской Федерации : монография. Москва : Юрлитинформ, 2010. 172 с. URL: https://elibrary.ru/ymkpnk (дата обращения: 18.01.2024).*
5. *Мишулина С. И. Механизмы согласования интересов природопользователей в ходе реализации инвестиционных проектов в регионах туристской специализации // Туризм: право и экономика. 2017. № 1. С. 12-16. https://old.lawinfo.ru/catalog/contents-2017/jurist/4/ (дата обращения: 18.01.2024).*
6. *Краснова И. О. Экологическая безопасность как правовая категория // Lex russica. 2014. № 5. С. 543-555. URL: http://e.aurora-journals.com/lmag/article_64913.html (дата обращения: 18.01.2024).*
7. *Шлютер М. С. Административная ответственность за правонарушения в области охраны недр и недропользования : монография. Москва : Проспект, 2015. 136 с. URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01007837382 (дата обращения: 18.01.2024).*

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ОДИН ИЗ ОБЪЕКТОВ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

PERSONAL PHYSICAL SECURITY AS ONE OF THE OBJECTS OF NATIONAL SECURITY

Гусев Кирилл Александрович
курсант
Орловский юридический институт МВД 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 МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph.D, assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассмотрено понятие физической безопасности личности, определена взаимосвязь с понятием «национальная безопасность», а также обозначено взаимное влияние данных категорий. Проанализированы цели и задачи, необходимые для достижения и обеспечения эффективности при реализации мероприятий, направленных на повышение уровня физической безопасности. Отражены элементы, составляющие безопасность личности в целом. Детально проведен анализ методов и принципов физической безопасности личности, которые являются неотъемлемой частью обеспечения надлежащей безопасности каждого человека. Изложен перечень факторов, оказывающих непосредственное влияние на достижение оптимального уровня физической безопасности личности. Рассмотрены внутренние и внешние аспекты, а также выявлена и определена роль в достижении целесообразности эффективных результатов. Приведены аспекты, лежащие в основе формирования культуры безопасности личности.*

Abstract. *In this article, the concept of personal physical security is considered, the relationship with the concept of "national security" is determined, and the mutual influence of these categories is indicated. The goals and objectives necessary to achieve and ensure*

effectiveness in the implementation of measures aimed at improving the level of physical security are analyzed. The elements that make up the security of the individual as a whole are reflected. A detailed analysis of the methods and principles of personal physical security, which are an integral part of ensuring the proper safety of each person, has been carried out. A list of factors that have a direct impact on achieving an optimal level of physical security of an individual is presented. The internal and external aspects are considered, as well as the role in achieving the expediency of effective results is identified and defined. The aspects underlying the formation of a culture of personal security are presented.

Ключевые слова: *физическая безопасность, личность, внешние и внутренние факторы, методы обеспечения физической безопасности, культура безопасности, методы и принципы физической безопасности*

Keywords: *physical security, personality, external and internal factors, methods of ensuring physical security, safety culture, methods and principles of physical security.*

На сегодняшний день безопасность выступает одним из приоритетных направлений политики, осуществляемой государством. Учитывая достаточно высокий темп развития технологий, следует отметить, что обеспечение безопасности характеризуется применением новейших технологий.

Безопасность является неотъемлемым компонентом обеспечения стабильного функционирования государства, а также одним из основных направлений его деятельности. Безопастность государства формируется не только исходя из уровня безопасности всего общества, но также и из безопасности отдельно взятой личности.

Анализируя положения нормативных правовых актов, следует отметить, что безопасность личности выступает первоочередным объектом национальной безопасности. Это объясняется, прежде всего, тем, что человек выступает приоритетным субъектом государства, политика которого направлена на обеспечение его прав и законных интересов, а в случае их нарушения предусматривает меры ответственности, которые дифференцированы в зависимости от характера нарушений.

Безопасность личности складывается из совокупности следующих элементов:

- ✓ физическая безопасность;
- ✓ экономическая безопасность;
- ✓ информационная безопасность;
- ✓ психологическая безопасность.

Экономическая безопасность представляет собой совокупность условий, гарантирующих защиту интересов субъекта, а также обеспечивающих систему социального развития и социальной защищенности личности.

В свою очередь, информационная безопасность – это состояние защищенности в информационной сфере, то есть гарантирование реализации прав и ин-

тересов пользователя, а именно личности, а также снижение риска негативного воздействия на нее внутренних и внешних угроз информационной сферы.

Психологическая безопасность может рассматриваться, как состояние защищенности психики личности от воздействия многосторонних аспектов внутренних и внешних категорий, которые препятствуют или могут препятствовать формированию и функционированию адекватного уровня социального поведения.

Физическая безопастность личности представляет собой состояние защищенности от внешних посягательств, позволяющее обеспечить комфортную жизнедеятельность человека. Физическая безопасность личности призвана обеспечивать отсутствие угроз жизни и здоровью, как со стороны окружающего мира, так и со стороны внутреннего составляющего человека.

Также следует отметить, что к субъектам, деятельность которых направлена на обеспечение физической безопасности личности относят государство, а также его различные институты. В качестве таких институтов выступают, как правило, органы государственной власти, органы местного самоуправления, общественные объединения, семья, а также сами граждане.

Физическая безопасность личности напрямую зависит от факторов воздействия, подразделяющихся на внешние и внутренние [1, с. 146].

К внешним факторам воздействия относятся непосредственно выраженные на материальных носителях и обладающих возможностью оказания негативного влияния на личность.

Необходимо отметить, что физическую безопасность не стоит рассматривать, как простейшее использование определенных технологий. Для достижения максимальной эффективности требуется комплексный подход. В данной ситуации речь идет об использовании разнообразных аспектов, к которым относятся:

- ✓ анализ уязвимости личности, т. е. оценка потенциально опасных качеств человека, позволяющая выявить возможные угрозы и слабые места при обеспечении ее безопасности;
- ✓ планирование и разработка мероприятий и систем, обеспечивающих физическую безопасность личности;
- ✓ внедрение решений и установление технологий безопасности;
- ✓ проведение тестирования и обучения, позволяющее на постоянной основе проверять работоспособность и актуальность созданных систем безопасности, а также повышать роль участия человеческого фактора.

Говоря о физической безопасности, следует отметить, что существует множество технологий, направленных на ее обеспечение. Выделяют четыре основных метода, а именно:

- ✓ видеонаблюдение;
- ✓ охранная сигнализация;
- ✓ физические барьеры;

- ✓ биометрические системы [2, с. 208].

Видеонаблюдение представляет собой использование камер и систем видеофиксации. Сущность данного метода состоит в возможности отражения необходимой информации в режиме реального времени, а также ее дальнейшего использования в случае происшествия.

Системы охранной сигнализации включают в себя определенные датчики оповещения, к которым относятся датчики движения, проникновения и т.д. Вышеуказанные средства оповещения предупреждают о различных попытках несанкционированного доступа.

К физическим барьерам относят различные ограждения, замки, двери с электронным контролем доступа. Данные механизмы выполняют роль физических преград для злоумышленников.

Биометрические системы используются как элементы идентификации, основанные на определенных физических характеристиках человека:

- ✓ отпечатки пальцев;
- ✓ сетчатки глаз;
- ✓ проверки подлинности голоса.

Физическая безопасность личности предусматривает в качестве основной цели своего функционирования защиту конфиденциальной информации от несанкционированного доступа, в целях предотвращения внешних угроз.

Для достижения поставленной цели физическая безопасность личности осуществляет такие задачи, как:

- ✓ обеспечение доступа к объектам и ресурсам;
- ✓ гарантирование их физической безопасности;
- ✓ использование надежных и безопасных технических средств;
- ✓ предоставление и проведение информационного обучения персонала.

Для достижения наибольшей эффективности деятельность по обеспечению физической безопасности личности должна быть основана на различных принципах, к которым относят:

- ✓ доступность;
- ✓ целостность;
- ✓ конфиденциальность;
- ✓ аутентификация;
- ✓ отслеживаемость;
- ✓ управление рисками [3, с. 90].

Принцип доступности заключается в предоставлении надежного и удобного использования объектов и ресурсов пользователями. Однако стоит делать акцент на потребности и требования пользователей.

Принцип целостности призван обеспечивать первоначальный вид объектов и ресурсов, а также контроль, обнаружение и предотвращение изменений.

Принцип конфиденциальности представляет собой защиту от несанкционированного доступа.

Принцип аутентификации – проверка подлинности и устройств, обеспечивающих физическую безопасность личности.

Отслеживаемость предполагает возможность осуществления контроля за движением объектов и ресурсов.

Принцип управления рисками заключается в формировании возможных негативных последствий при реализации.

Однако на физическую безопасность личности непосредственное влияние оказывает негативное влияние внутренние факторы. К таким факторам следует относить:

- ✓ несоблюдение оптимального режима труда и отдыха;
- ✓ нерациональное питание;
- ✓ недостаточный уровень физической активности;
- ✓ -несоблюдение правил личной и общественной гигиены;
- ✓ отрицание полезных для личности форм досуга;
- ✓ воздействие стрессовых аспектов.

Для обеспечения физической безопасности личности необходимо исключить влияние саморазрушающих внутренних факторов для того, чтобы впоследствии обеспечить здоровый образ жизни. Физическая безопасность в данном случае должна быть построена на индивидуальном режиме труда и отдыха с учетом психофизических особенностей личности, рациональном и сбалансированном питании, а также оптимальном уровне физической подготовленности [4, с. 165].

Эффективность обеспечения физической безопасности личности напрямую зависит от своевременного прогноза последствий деятельности, следовательно, возникает необходимость в формировании культуры безопасности для каждой личности.

Культура безопасности личности – это состояние ее развития, характеризуемое отношением к вопросам обеспечения безопасной жизни и трудовой деятельности, активной политической деятельностью по снижению уровня опасности во всех сферах жизнедеятельности.

Данная культура основание на таких аспектах, как:

- ✓ восприятие риска;
- ✓ своевременность чувства безопасности;
- ✓ определенные методы и средства защиты человека.

Безопасность личности обеспечивается формированием комплекса правовых и нравственных норм, общественных институтов и организаций, благодаря которым она развивается и реализовывается социально, не испытывая противодействия государства и общества.

Таким образом, безопасность личности – одна из главнейших задач и неотъемлемая составляющая деятельности человека, общества, государства, мирового сообщества.

Неумение обеспечить безопасность личности в реальной окружающей среде отрицательно влияет на состояние и развитие общества.

Следует отметить, что на формирование эффективной культуры безопасности влияют такие качества личности, как аккуратность, осторожность, внимательность, ответственность, компетенция в необходимой области, а также смелость и разумный подход в деятельности.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что физическая безопасность личности предусматривает определенное состояние человека, основанное на отсутствии опасности при взаимодействии с раздражающими факторами внешней среды и внутреннего составляющего. Данный вид безопасности позволяет реализовать конституционные права гражданина, в целях повышения качества его жизни.

Литература

1. Баркалов С. Н. Комплексное формирование готовности обучающихся образовательных организаций МВД России к обеспечению личной безопасности в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия // Автономия личности. 2020. № 1 (21). С. 146-153. https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

2. Герасимов И. В. Ситуативно-игровые тренинги и испытания индивидуальной целостной подготовленности сотрудников ОВД к решению профессиональных задач в реальных условиях оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 208-213. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

3. Подрезов И. Н. Совершенствование физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 90-92. URL: http://nauka-2020.ru/MN_6(42)2020.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

4. Моськин С. А. Профилирование физической подготовки специалистов для различных служб и подразделений МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов международной научно-практической конференции (Иркутск, 15-16 июня 2017 г.). В 2 томах. Том 1. Иркутск : ВСИ МВД России, 2017. С. 165-169.

УДК 796.011.3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

ENSURING THE PSYCHOLOGICAL SAFETY OF EMPLOYEES OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

Крысина Татьяна Евгеньевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Krysina Tatyana Evgenievna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Алдошин Андрей Витальевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Aldoshin Andrey Vitalievich
Ph.D, assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В условиях обострения криминогенной обстановки, необходимо отметить, что сотрудники органов внутренних дел (ОВД) подвергаются воздействию ряда негативных факторов. В обстановке роста преступности, а такте сложные и экстремальные условия, в которых осуществляется выполнение оперативно-служебных задач, могут причинить вред не только жизни и здоровью личному составу ОВД, но и нанести психологическую травму. Если должным образом не обращать внимание на данный аспект деятельности, то сотрудник ОВД будет подвергнут множествам проблем, препятствующих выполнению служебных обязанностей: стресс, снижение работоспособности, ухудшение психологического и физического самочувствия, что является причинами возникновения профессиональной деформации. Таким образом, профессия накладывает определенный отпечаток на личность сотрудника ОВД, следовательно, изменяет его характер и образ жизни. В данном случае необходимо рассмотреть безопасность профессии сотрудника ОВД для человека.*

Abstract. *In the context of an aggravated criminal situation, it should be noted that employees of the internal affairs bodies (ATS) are exposed to a number of negative factors. In an environment of a sufficiently high increase in crime, as well as difficult and extreme*

conditions in which operational and official tasks are performed, they can harm not only the life and health of the personnel of the Department of Internal Affairs, but also cause psychological trauma. If you do not pay proper attention to this aspect of the activity, the police officer will be subjected to many problems that hinder the performance of official duties: stress, decreased performance, deterioration of psychological and physical well-being, which are the causes of professional deformation. Thus, the profession leaves a certain imprint on the personality of an employee of the Department of Internal Affairs, therefore, it changes his character and lifestyle. In this case, it is necessary to consider the safety of the profession of an internal affairs officer for the individual.

Ключевые слова: *психологическая безопасность; мотивация; профессионально-нравственные качества; психотехника; стресс.*

Keywords: *psychological safety; motivation; professional and moral qualities; psychotechnics; stress.*

Обращаясь к эмпирическому материалу, рассматривающему проблему безопасности сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД), то проведя анализ информации можно выделить два направления обеспечения психологической безопасности. Первое направление осуществляется с помощью проведения различных воспитательных и психологических работ руководителя и практических психологов с личным составом.

В ОВД с личным составом на постоянной основе проводится работа, направленная на воспитание профессиональных качеств и способностью управления, а также преодоления негативных эмоций. Обеспечению психологической безопасности способствуют комплекс качеств, среди которых ученые, которые проводили теоретические и практические исследования, выделяют:

- ✓ осознание целей профессиональной деятельности;
- ✓ высокий уровень эмоциональной стабильности;
- ✓ устойчивость к воздействию стрессовых факторов;
- ✓ чувство уверенности в себе при решении профессиональной задачи;
- ✓ способность на постоянной основе осуществлять самовоспитание качеств, необходимых сотруднику ОВД для эффективного преодоления негативных психологических состояний (профессиональная деформация, эмоциональное выгорание, чувство страха и стресса);
- ✓ эффективность в действиях, способность к антиципации (предвосхищения) результата своих действий;
- ✓ способность регулировать собственное психоэмоциональное состояние в экстремальных ситуациях, сложившихся в процессе выполнения служебных задач и обязанностей.

Выделенные формы обеспечения психологической безопасности представляют собой отдельного рода направление, потому что их реализация осуществляется специализированными лицами, а именно субъектами воздействия, при этом объектом, в данном случае, является конкретный сотрудник или личный состав ОВД. Стоит обратить внимание на то, что при обеспечении

психологической безопасности сотрудник правоохранительных органов может выступать в роли активного субъекта, то есть самостоятельно обеспечивает свое внутренние спокойствие. Таким образом, образуется второе направление, способствующие самостоятельному обеспечению психологической безопасности. В структуре осуществления личной подготовки сотрудника ОВД особое место должны занимать следующие элементы:

- ✓ профессиональная мотивация;
- ✓ профессионально-нравственные качества;
- ✓ психологическая устойчивость к стрессорам;
- ✓ владение психотехниками.

Понятие «профессиональная мотивация» представляет собой совокупность конкретных действий сопровождающиеся побуждениями, которые обуславливают выбор определенного рода деятельности, а также систематическое выполнение обязанностей, связанных с осуществлением этой профессии. Такое определение сформулировано на основании динамического подхода к понятию мотивация. Следовательно, под мотивацией профессиональной деятельности понимается процесс, основанный на комплексе психологических факторов, направленных на регулирование определенного рода деятельности. Наличие мотивации представляет собой наиболее важный фактор в осуществлении профессиональной деятельности, потому что обусловливается в выборе человеком профессии, которая для него является интересной и привлекает внимание. Мотивация управляет поведением человека, реализует его активность при осуществления определенной деятельности. Соответственно, сотрудник ОВД самостоятельно определяет для себя мотивирующий фактор, который поможет ему при реализации выбранной профессии [1, с. 41].

Б. Ф. Квашой и Г. А. Витольник, опираясь на специфику служебной деятельности сотрудников ОВД, предложили классификацию различных типов мотиваций, выделив несколько видов:

1) адекватный – мотив выбора профессии заключается в внутреннем желании защищать граждан, общество и государства от противоправных посягательств, а также осуществлять активную борьбу с преступным миром;

2) конформистский – мотив выбора профессии осуществляется на основе мнения авторитетных личностей, членов семьи или иных социальных групп, несущие высокое влияние на данного человека;

3) ситуативный – данный род деятельности был выбран человеком по причинам или в силу различных обстоятельств, которые никаким образом не связаны со службой в ОВД;

4) компенсаторный – осуществления оперативно-служебных задач и обязанностей является средством воспитания сильного характера личности;

5) криминальный – мотивация личности носит антиобщественный характер.

В настоящее время установлен достаточно высокий уровень социальных притязаний к сотрудникам ОВД, что обусливается полной отдачей при исполнении оперативно-служебных задач в повседневной деятельности и выполнения конкретных обязанностей, перечисленных в соответствующих нормативно-правовых актах. Совершенное различные правомерные (то сеть, основанные на положительных стимулах) мотивационные стимуляторы поведения, которые самостоятельно выбираются сотрудником при поступлении на службу в ОВД, основанных на его ценностных принципах, нормах и нравственности, являющиеся основными средствами обеспечения психологической безопасности. Стоит отметить, что, если профессиональная деятельность сотрудника ОВД целенаправленная, то есть способствует удовлетворению потребностей личности, тогда человек не подвергнет себя деформации, стрессу, а его продуктивность в процессе осуществления оперативно-служебных задач будет постоянно расти [2, с. 6].

Одним из требований обеспечения психологической безопасности состоит в непрерывном развитии своих профессионально-нравственных качеств. При возникновении профессиональной деформации у сотрудника наблюдается снижение работоспособности, что является причиной неэффективного выполнения его служебных обязанностей.

Стоит отметить, что каждая деятельность предъявляет к личности сотрудника определенные требования, способные качественному выполнению своих непосредственных задач и обязанностей. Ориентирами профессионально-психологической подготовки сотрудников ОВД являются профессиограмма и психограмма, которые направленны на получение конкретной информации, заключающиеся в специфике осуществления труда, а также о необходимых профессиональных и психологических качествах, предъявляемые к специалисту в данной области. Профессиограмма представляет совокупность определенной информации о профессии, а также системе требований, предъявляемых к человеку. Составление профессиограммы представляет собой соответствующие описание психологических, физиологических, социальных, производственно-технических, экономических и иных требований профессии. Психограмма является составной частью профессиограммы и представляет собой идеальную модель профессионала конкретной профессии.

Из-за того, что осуществление профессиональной деятельности в системе ОВД связана с экстремальными условиями, внутренними переживаниями, стрессом, загруженностью и сложностью выполняемой работы, сжатыми сроками и иными негативными факторами, сотруднику необходимо обладать рядом эмоционально-волевых качеств. Сотруднику, служащему в правоохранительных органах, следует воспитывать в себе такие качества как решительность, настойчивость, внимательность, эрудированность, высокий уровень физической и огневой подготовки, а также эмоциональную уравновешенность.

Высокий уровень развития коммуникативных качеств способствует быстро произвести психологический контакт на потерпевшего, свидетеля или на лицо, совершившего преступление или административное правонарушение, а также эффективно воздействовать на оппонента с целью решения служебных задач. В данном аспекте сотрудник ОВД должен обладать психологическими навыками построения общения и умению быстрого разрешения, возникшей конфликтной ситуации.

Немаловажное значение отводится познавательному компоненту деятельности, который заключается в решении различных задач, умению формировать версии совершения преступления, оценки доказательственной базы. Данный компонент включает в себя три элемента:

1) поисковая деятельность, которая направлена на получение оперативно-значимой информации, содержащую сведения об обстоятельствах совершения преступления или административного правонарушения, лиц их подготавливающих и совершающих и т. п.;

2) реконструктивная деятельность проявляется в осуществлении логических операций – анализе синтезе, оценки собранных доказательств;

3) удостоверительная деятельность представляет собой процессуальным образом оформления собранной информации в процессе раскрытия и расследования преступлений.

Для успешной реализации данной деятельности, сотрудникам ОВД рекомендуется самостоятельно способствовать развитию гибкости мышления, внимательности, эрудированности, а также постоянно пополнять свой объем знаний нормативной базы Российской Федерации. Также необходим высокий уровень физической подготовленности, которая является неотъемлемой частью в процессе прохождения службы в ОВД. К сотрудникам предъявляются высокие требования в знании и качеством выполнении боевых приемах борьбы, поскольку служащий выполняет свою деятельность в экстремальных условиях, создающих угрозу жизни и здоровья. Более того, стоит отметить, что постоянные занятия физической подготовкой способствую укреплению здоровья, снижению стресса и напряженности. В связи с этим сотрудник ОВД должен обладать такими способностями как скорость, выносливость, координация движения, ловкость, сила и т. п. [3, с. 222].

Статистические данные утверждают, что сотрудники ОВД чаще всего подвержены профессиональной деформации, стрессу, эмоциональному выгоранию из-за сложности, выполняемой ими работы. Вследствие, происходящих вышеперечисленных процессов, сотрудник ОВД испытывает чувство апатии, агрессии, разочаровывается в своих личностных качествах.

Чувство тревоги, постоянное нахождения человека в стрессовом состоянии способствует ухудшению соматического состояния здоровья. Стоит сказать, что ученые достаточно давно смогли доказать, что стресс негативно влияет на различные системы организма человека. Чувство постоянного беспокойства может

являться причинами развития сердечно-сосудистых заболевай, а также инфаркту и инсульту, в следствие, чего у человека наблюдается увеличение уровня артериального давления, частота сердцебиения. Организм человека, находящиеся продолжительное время в стрессовом состоянии, создает колоссальную нагрузку связкам, суставам, что является причинами снижения их эластичности и причинения боли. Также стресс оказывает негативное влияние иммунную систему человека, делая ее более доступной для поражения различными заболеваниями.

В связи с вышеуказанными негативными последствиями влияния стресса на организм человека, стоит отметить, что выработка психологической устойчивости является необъемлемой составляющей обеспечения психологической безопасности сотрудников ОВД. Эффективность служебной деятельности обеспечивается не только с помощью воспитания, получения, улучшения и применения навыков, знаний и умений, но и реализация их в экстремальных условиях. Так, в настоящее время, актуальность приобретает проблема копинг-поведения (совладающего поведения), направленного на осознание, оценку стадий прогрессирования, а также выбора способов преодоления сложившихся внутренних переживаний. Иными словами, копинг-поведение является стабилизирующим фактором, создающий условия для адаптации личности к воздействию стрессовых ситуаций.

В процессе осуществления преодоления стрессового состояния сотрудник ОВД использует копинг-стратегии, представляющие собой совокупность специфических реакций личности на угрозу, возникающих для предотвращения негативных факторов; копинг-ресурсы — свойственные индивидуальные характеристики, способствующие развитию способов совладания со стрессом.

В процессе преодоления продолжительного стрессового состояния сотрудник ОВД использует копинг-стратегию с помощью ранее приобретенного жизненного опыта. При исследовании данного вопроса ученые создали классификацию копинг-стратегий, используемые человеком для борьбы со стрессом:

1) когнитивные копинг-стратегии, направленные на осмысление и оценку сложившейся ситуации;

2) копинг-стратегии, направленные на поиск способов, способствующих снятию эмоционального напряжения;

3) копинг-стратегии, направленные на применение способов, чтобы улучшить ситуацию;

4) успешный копинг – используются конструктивные стратегии, которые в результате приводят к преодолению трудной ситуации, вызывающей стресс;

5) неуспешный копинг – используются стратегии, которые не способствуют решению, сложившейся трудной ситуации.

Успешное овладение навыками использования психотехники является основным элементом структуры обеспечения профессиональной психологической безопасности сотрудников ОВД. Система психотехники состоит из приемов

психологического воздействия и противодействия. Термины «психотехника» или «психотехнология» в настоящее время широко распространены практически во всех сферах жизнедеятельности человека, потому что являются основными элементами в процессе осуществления противоборства стрессам, синдрому «эмоционального выгорания», профессиональной деформации. Но наряду с положительными результатами использование психотехнологии, стоит отметить и негативные ситуации ее применения, например, в результате мошеннических психологических манипуляций люди добровольно отдают свое имущество, вступают в всевозможные объединения, секты.

Таким образом, психологическая безопасность является одним из главных элементов личной профессиональной безопасности сотрудника ОВД. Психологическая безопасность служит своего рода фундаментом, способствующим формированию, развитию и укреплению качеств сотрудника правоохранительных органов, направленных на преодоление и устранение стрессовых ситуаций, возникающих в процессе исполнения слушающим своих служебно-оперативных задач и обязанностей. Обладая профессиональной мотивацией, сотрудник ОВД способствует удовлетворению своих профессиональных потребностей, исполняя свои служебные обязанности наиболее эффективно.

Литература

1. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Стрессовая мобилизация в условиях выского психоэмоционального напряжения при агрессивном нападении // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 41-52. http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

2. Пахомов В. И. Развитие психофизических факторов личности, как неотъемлемого элемента комплексного формата подготовки сотрудника ОВД Российской Федерации // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 6-12. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 18.01.2024).

3. Пахомов В. И. Мотивационная составляющая физической подготовки сотрудников ГИБДД МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник научных статей (Орел, 22 июня 2023 г.). Орел: Изд-во Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. С. 222-225.

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

SPIRITUAL-MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION

Попова Кристина Дмитриевна
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт МВД России имени В. В.Лукьянова
г.Орёл, Россия
Popova Kristina Dmitrievna
faculty of training of traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Научный руководитель
Ерёмин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В.Лукьянова
г.Орёл, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
lecturer
department of physical culture and sporT
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье говорится о проблеме духовно-нравственного воспитания. Рассмотрен подход к духовно-нравственному воспитанию личности человека в современных условиях реализации социальной политики государства в области физической культуры и спорта, и образования. Так же рассматривается цель спортивно-патриотического воспитания развитие у студентов патриотизма важных ценностей, развитие высокой работоспособности , формирование значимых качеств, умений и навыков готовности у них к проявлению в различных сферах жизни общества. Затрагивается главные черты спорта, эффективность духовно-нравственной и патриотической работы по формированию личности, патриотические чувства и как они влияют на личность человека, цель патриотизма как духовно-нравственная ценность, в чем выражается и как влияет на развитие личности.*

Abstract*. The article talks about the problem of spiritual and moral education. The reasons for the decline in the level of spiritual and moral education are considered. The article considers an approach to the spiritual and moral education of a person's personality in the modern conditions of the implementation of the social policy of the state in the field of physical culture and sports, and education. The purpose of sports and patriotic education is also considered the development of patriotism among students of important values, the development of high efficiency, the formation of significant qualities, skills and readiness*

skills for them to manifest in various spheres of society. It touches on the main features of sports, the effectiveness of spiritual, moral and patriotic work on the formation of personality, patriotic feelings and how they affect a person's personality, the purpose of patriotism as a spiritual and moral value, what is expressed and how it affects the development of personality.

***Ключевые слова**: спорт; личность; саморазвитие; педагогическая система; духовность; нравственность; спортивные мероприятия; физическая культура.*

***Keywords**: sport; personality; self-development; pedagogical system; spirituality; morality; sports events; physical culture.*

Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Патриотизм определяется в педагогике как «нравственное качество, которое включает в себя потребность преданно служить своей родине, проявления к ней любви и верности, осознание и переживание ее величия и славы, своей духовной связи с ней, стремление беречь её честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость».

Патриотические чувства выражаются в осознанном и бережном отношении к природе, истории отечества, в осознании своего долга и ответственности перед Родиной и другими людьми, в заботе об общем благе. Благодаря патриотизму и героизму людей удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотизм не даётся сразу, он формируется постепенно, по мере развития и формирования человека как личности. Одним из важнейших инструментов формирования патриотизма является воспитание. Таким образом, мы видим острую необходимость в организации систематической целенаправленной работы в данном направлении. В настоящее время воспитательное воздействие осуществляется большим числом социальных и политических институтов.

К ним относятся: семья, СМИ, система образования, государственная власть, религиозные концессии, политические партии, институт предпринимательства, система физической культуры и спорта. В силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются одними из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм, и рассматриваются как спортивно-патриотическое воспитание.

Спортивно-патриотическое воспитание - многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Цель спортивно-патриотического воспитания - развитие у студентов гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, развитие высокой работоспособности, формирование у них профессионально значимых качеств, умений, навыков и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

В условиях реформирования Российского государства патриотизм как нравственная высшая ценность не утратил своей значимости и актуальности. Возрождения патриотических чувств можно добиться решением разных задач, в том числе через физическое развитие и формирование потребности в здоровом образе жизни. Любое качество может быть воспитано лишь через деятельность и в процессе деятельности, что нельзя сделать человека смелым, мужественным, коллективистом одними разговорами об этом. Его надо ставить в условия, требующие проявления указанного качества. Именно на занятиях физической культурой и спортом человек многократно ставится в условия для проявления таких качеств, как трудолюбие, решительность, настойчивость, самодисциплина.

Главной чертой спорта является соревновательный характер, что постоянно приводит к возникновению споров и конфликтов. Спортивные соревнования всегда связаны с духом соперничества, поскольку все участники стремятся в победе. Любое соревнование связано с конкуренцией. Наличие конкуренции исключает монополию в любом виде спорта. В данном направлении двигается и система правового регулирования спортивных отношений. При этом вопросы, связанные с урегулированием спортивных конфликтов, нуждаются в детальном рассмотрении.

Согласно положениям Конституции РФ, спорт является составной частью социально-культурной деятельности. В общем виде спорт представляет собой совокупность видов спорта, а также практическую деятельность по подготовке к ним.

Практическая спортивная деятельность представляет собой двигательную активность, проведение соревнований, спортивное воспитание, физическую подготовку и физическое развитие. Субъектами физической культуры в Российской Федерации являются физкультурно-спортивные организации, физкультурно-спортивные общества, спортивно-технические общества, спортивные клубы, а также центры спортивной подготовки, организации, проводящие соревнования по военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта.

Также субъектами физической культуры в Российской Федерации являются образовательные учреждения, которые специализируются в сфере культуры и спорта, оборонные спортивно технические организации, научные центры. Кроме того, субъектами физической культуры в Российской Федерации являются федеральные органы исполнительной власти, исполнительные органы государственной власти субъектов РФ и органы местного самоуправления, осущест-

вляющие полномочия и руководство военно-прикладными и служебно-прикладными видами спорта.

Проведение смотров физической подготовки, осуществление пропаганды здорового образа жизни, культуры и спорта, проведение научно-технического обеспечения в области физической культуры и спорта, создание и утверждение программ и учебных планов, проведение научных исследований. Субъекты Российской Федерации осуществляют полномочия посредством установления задач и определения направлений развития физической культуры и спорта в субъектах РФ, посредством разработки и принятия федеральных программ, создание системы почетных званий и наград. На сегодняшний день, учитывая распространенность спортивных отношений, а также постоянно возникающие споры, становится очевидным необходимость формирования отрасли спортивного права.

Правовое регулирование спортивных отношений достигнет необходимого уровня и станет эффективным при формировании самостоятельной отрасли спортивного права. О формировании в Российской Федерации самостоятельной отрасли спортивного права пока рано говорить. На сегодняшний день довольно остро стоит проблема, связанная с соотношением норм международного спортивного права и российского права, применяемых при рассмотрении споров.

Формирование спортивного права как самостоятельной отрасли права связано не только с наличием различного вида дискуссий. Спортивное право может быть рассмотрено как самостоятельная отрасль законодательства и как самостоятельная отрасль права. К примеру, в США не предусмотрено наличие специального федерального законодательства, а также кодифицированного источника спортивного права. В европейских странах, наоборот ряд государств имеют специализированные спортивные законодательные акты. Организация и проведения спортивных мероприятий с целью патриотического воспитания молодежи предусматривает формирование комфортных условий, а также условий, которые отвечают требованиям безопасности всех лиц, которые задействованы в проведении спортивных мероприятий. Речь идет об обеспечении безопасности зрителей, спортсменов, судей соревнований. Помимо этого, само проведение соревнований должно быть регламентировано.

Спортивные соревнования проводятся на основе положений Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Для организации спортивных мероприятий необходимо определить и создать условия проведения таких мероприятий, а также установить лиц, которые несут ответственность за организацию спортивного мероприятия.

Проведение спортивного мероприятия предусматривает установление условий их проведения. Если проведение спортивного мероприятия не отвечает предусмотренным условиям, то его проведение может быть отменено или приостановлено. Проведение официальных спортивных мероприятий обеспе-

чивается совместно с собственниками и пользователя спортивных объектов. На законодательном уровне разработаны Правила безопасности спортивных соревнований, которые предусматривают разработку Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, проводимых в субъектах и муниципальных образованиях. Правила проведения спортивных мероприятий предусматривают формирование специальной инфраструктуры, а также создание системы технического оснащения, которые необходимы для обеспечения общественного порядка и общественной безопасности. Кроме того, правоохранительные органы разработали требования в отношении отдельных объектов инфраструктуры мест проведения официальных спортивных мероприятий, а также требования технического оснащения спортивных объектов. К примеру, речь идет о создании и техническом оснащении специальных помещений и специально подготовленных мест для работы организатора соревнования и для обеспечения работы координационного органа.

Основными требованиями в данном случае являются размещение участников и обеспечение им возможности визуального наблюдения за ходом соревнований, а также размещение участников таким образом, чтобы они могли быть защищены от осадков и прямых солнечных лучей. Правила организации спортивных мероприятий предусматривают также создание соответствующей инфраструктуры для проведения соревнований.

Речь идет о создании помещений для работы организаторов соревнований и для размещения координационного органа, о создании помещения для работы сотрудников органов федеральной службы безопасности и органов внутренних дел, создание системы досмотра и изъятия предметов, запрещенных к ношению, формирование системы парковочных мест для размещение транспортных средств, для размещения специальной техники, автомобилей оперативных служб, а также для размещения транспорта инвалидов и маломобильных групп населения. Обязательным условием является размещение медицинского пункта и санитарных узлов, размещение контрольно-пропускных пунктов с целью проведения осмотров граждан, досмотра въезжающего транспорта. Правила безопасности проведения спортивных мероприятий должны соблюдаться посредством обеспечения транспортной и общественной безопасности.

Согласно положениям Типовой инструкции по обеспечению общественного порядка на спортивных объектах, необходимо, чтобы порядок реализации мер по обеспечению безопасности и общественного порядка соблюдался путем уведомления о проведении спортивных мероприятий органов внутренних дел, а также органов федеральной службы безопасности.

Организаторы спортивных мероприятий совместно с сотрудниками органов внутренних дел и федеральной службы безопасности проводят обсуждение плана спортивных мероприятий, проводит проверку мест проведения

мероприятий на предмет готовности, а также обеспечивают систему проведения личного досмотра граждан и досмотра транспортных средств. При нарушении требований об обеспечении безопасности на момент проведения спортивных мероприятий организаторы спортивных соревнований несут ответственность, предусмотренную положениями федерального законодательства.

Проведение спортивных мероприятий связано с наличием регламента, которым предусмотрено установление таких условий как время и место проведения физкультурного мероприятия, перечень организаторов спортивных мероприятий, требования, предъявляемые к участникам спортивных мероприятий, программа соревнований, условия финансирования и условия подведения итогов. Регламент соревнований утверждается органами исполнительной власти субъекта РФ, который разрабатывает нормативно-правовые акты, содержащие требований к содержанию таких регламентов. Если спортивное мероприятие проводится на уровне муниципального образования, то требования к регламенту проведения разрабатываются уполномоченными органами муниципального образования.

Если спортивное соревнование проводится на международном уровне, то такое проведение требует усиление мер обеспечения общественной безопасности, в том числе, установление границ и ограничительных мер. Кроме того, при проведении спортивных мероприятий международного уровня создается межведомственный орган, который в пределах своих полномочий координирует деятельность органов государственной власти, органов государственной власти субъектов РФ и органов местного самоуправления.

В Тверской ГСХА для физического совершенствования студентов используются различные формы воспитания физической культуры:

- учебные занятия;
- спортивно-массовая работа;
- самостоятельная физическая тренировка.

При проведении этих форм решаются три основные задачи:

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- воспитание морально-волевых качеств.

Все эти формы и задачи имеют непосредственное воспитательное значение, в том числе направлены на воспитание патриотических качеств. Об этом и было отмечено выше. На учебных занятиях студенты в соответствии с учебными программами приобретают теоретические знания, методические умения и навыки, осваивают физические упражнения. В условиях обязательного проведения учебных занятий по группам и курсам воспитываются такие качества как дисциплинированность, коллективизм, ответственность за результат. Здесь нужно учитывать огромную роль преподавателя, проводящего занятие – его подготовленность, ответственность и мотивацию.

Умение грамотно использовать такие воспитательные методы как убеждение, личный пример. В академии в соответствии с планом спортивно массовой работы ежегодно проводится около 30 мероприятий с участием студентов – спартакиада, личные первенства, кубковые соревнования и другие. Организована работа спортивных секций по 6 видам спорта, в которых занимается около 120 человек. Работа секций направлена как на массовое приобщение студентов к регулярным занятиям спортом, так на отбор лучших, наиболее мотивированных для выступления за сборные команды академии в различных спортивных мероприятиях. Здесь нужно выделить Спартакиаду среди вузов Минсельхоза, Спартакиаду вузов города Твери, региональные и муниципальные чемпионаты и первенства. Не менее важное значение в воспитательном процессе студентов имеет их участие в мероприятиях спортивно-патриотической направленности, посвященных памятным датам и событиям – Великой Отечественной войне, борьбе с терроризмом, популяризации Всероссийского комплекса ГТО и другим.

Ведущей воспитательной задачей является - формировать личность, способную к самореализации, стремящуюся к самопознанию и саморазвитию, здоровую духом и телом. И, как следствие - формирование крепкого, дружного коллектива.

Патриотическое воспитание является частью духовного воспитания. Патриотизм здесь рассматривается как важнейший фактор развития личности а именно ее духовного развития самовыражения связывая содержание патриотических качеств личности [1]. В данном направлении мы проводим знакомство с календарными православными и народными праздниками, экскурсии, конкурсы, тематические мероприятия, посвященные «Дню Победы», «Дню Защитника Отечества», встречи с ветеранами локальных войн, акции.

В заключении хотелось бы еще раз отметить, что повышение эффективности духовно-нравственной и патриотической работы по формированию личности является одной из приоритетных задач воспитания достойных и ответственных граждан нашей страны, ведь будущее России - это наши дети и от того, какими они вырастут, будет зависеть и как будет расти и развиваться наша держава.

Литература

1. Томилина С. Н. Современный патриотизм: сущность и проблемы // Научный журнал КубГАУ. 2015. № 110. С. 1-11.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XIII Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 2 (69) 2024
В авторской редакции

Подписано к изданию 10.04.2024 г.
Объем 21,8 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@mail.ru