НАУКА-2020

ISSN 2413-6379

Сетевое издание
№ 3 (77) 2025

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 3 (77) 2025

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 18.05.2025 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам XIV Международной научно-практической конференции «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ» (7 мая 2025 г. Россия, г. Орел).

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

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

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Нестерова М. Н., Коробейникова Е. И., Кондрашов А. Г.
ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ 5

Губенков А. О.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА 14

Головко Е. Ю., Серженко Е. В., Сапога С. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ 20

Стерхова М. Р., Брыкина В. А., Гончарова Н. В.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА 26

Герасимов И. В.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 34

Ткачева Е. Г., Андреенко Т. А., Базанова Л. А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ 39

Серженко Е. В., Григорьева Т. С., Каменнова В. А.
РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ 46

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Синельникова А. А., Нестерова М. Н.
АЛТИМАТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 54

Кулагин М. С.
РАЗВИТИЕ СПОРТА И АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ 61

Алексеенков А. Е., Панов Д. С.
СЕМЕЙНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ 67

Паршина А. М., Апарина М. В.
ПОЛЬЗА ВВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА КАК ФОРМЫ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 72

Шкитина Е. А., Баранов Г. А., Пшеничная А. С.
РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОГО ДВИЖЕНИЯ В ЦАРИЦЫНЕ 77

Мирзоева А. Ф., Кузнецов М. Б.
К ВОПРОСУ О НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 83

Панов Е. В.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КРУПНОГО СОБЫТИЙНОГО МЕРОПРИЯТИЯ 90

Гресева А. Е., Коробейникова Е. И.
ЗИМНИЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 95

Алтунин А. Ю.
СПОРТИВНЫЙ (АКТИВНЫЙ) ТУРИЗМ 102

Жихарева А. М., Савельев М. Ю.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА 108

Понтелеева М. А., Кузнецов М. Б.
РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭФФЕКТИВНОМ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖБЫ 113

ПСИХОЛОГИЯ, ЛИЧНОСТЬ, ОБЩЕСТВО

Авсеенко М. Е., Казакова Е. И.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ 122

Подлесная Ю. В., Курылев С. В.
ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ 128

Кашапова Ф. М., Хакимов Э. Р.
ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 135

Рожков Н. Т.
КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА 140

Кульпин Д. А.
ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ 147

Бабенкова А. И., Пахомов В. И.
МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ПЕРЕД СПОРТИВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ 152

Рожков Н. Т.
СИНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ 158

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

INNOVATIVE SPORTS TRAINING EQUIPMENT FOR THE EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

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 social pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Кондрашов Александр Геннадьевич
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Волгоградская академия МВД России
г. Волгоград, Россия
Kondrashov Alexander Gennadievich
senior lecturer
department of physical training
Volgograd Academy of the Russian Ministry of Internal Affairs
Volgograd, Russia

Аннотация. *Физическая культура и спорт стремительно развиваются, и вместе с ними эволюционируют технологии подготовки. Инновационные спор-*

тивные тренажеры становятся неотъемлемой частью учебного процесса, обеспечивая занимающимся новые возможности для улучшения физических показателей, восстановления и снижения риска травм. В статье рассматриваются ключевые направления развития инновационных спортивных тренажеров, включая интеграцию с цифровыми технологиями, также анализируются преимущества и перспективы внедрения инновационных спортивных тренажеров, подчеркивая их роль в современном образовании.

Abstract. *Physical culture and sports are developing rapidly, and training technologies are evolving along with them. Innovative sports simulators are becoming an integral part of the learning process, providing new opportunities for students to improve physical performance, recovery and reduce the risk of injury. The article examines the key areas of development of innovative sports simulators, including integration with digital technologies, and analyzes the advantages and prospects of introducing innovative sports simulators, emphasizing their role in modern education.*

Ключевые слова: *физическая культура; инновационные спортивные тренажеры; физическая подготовка; технологии; студенты.*

Keywords: *physical education; innovative sports simulators; physical training; technology; students.*

В настоящее время проблема сидячего образа жизни крайне распространена. Реалии нашего времени обусловлены ускорением процесса технического развития, всеобщей компьютеризацией всех сфер деятельности человека, что обозначает ключевую роль новых технологий в формировании образа жизни нового поколения [1]. В современном мире сложно отрицать важность внедрения инновационных технологий в разные сферы науки, культуры и образования, этой же позиции придерживаются и многие деятели науки. Тезис о положительном влиянии введения в физкультурную практику различных, уже показавших свою эффективность, нововведений проходит красной нитью через многие научные статьи, посвященные передовым методикам в физической культуре [2, с. 55-56]. Развитие спортивных тренажеров - это динамичная область, которая постоянно совершенствуется, используя новые технологии и научные открытия. Инновационные тренажеры предоставляют возможность улучшать физические показатели, восстанавливаться после учебных нагрузок и снижать риск травм более эффективно.

В течение относительно короткого периода времени наблюдаются качественные изменения в инвентаре, оборудовании, инструментах практически во всех видах физической активности. Развитие инновационных спортивных тренажеров - это результат синтеза достижений в разных областях науки и технологии.

Теоретические основы их развития опираются на следующие направления:

1. Спортивная физиология и биомеханика: понимание физиологических процессов, задействованных в спорте - изучение работы мышц, сердечно-со-

судистой системы, дыхательной системы и нервной системы в условиях физической нагрузки. Анализ биомеханики движения - изучение механики движения тела и его частей в процессе выполнения физических упражнений, определение оптимальных траекторий движения для максимизации эффективности и снижения риска травм. Разработка моделей мышечной активности и физической нагрузки - создание математических и компьютерных моделей для предсказания результатов тренировок и оптимизации тренировочных программ.

2. Инженерные науки: разработка новых материалов - использование легких, прочных и устойчивых материалов для создания тренажеров с оптимальными характеристиками прочности, гибкости и устойчивости. Применение новых технологий - использование технологий 3D-печати, композитных материалов, сенсорных систем и электроники для создания инновационных тренажеров с улучшенными функциональными возможностями. Создание механизмов для контроля нагрузки и безопасности - разработка систем для регулировки нагрузки, отслеживания движения и предотвращения травм.

3. Цифровые технологии и искусственный интеллект: сбор и анализ данных о физической активности - использование датчиков и сенсоров для сбора данных о движении тела, частоте сердечных сокращений, потреблении кислорода и других физиологических параметрах. Создание индивидуальных программ тренировок - использование искусственного интеллекта для анализа данных о физическом состоянии учащегося и разработки индивидуальных программ тренировок, учитывающих физические возможности студента. Предоставление обратной связи в реальном времени - использование цифровых технологий для предоставления студентам обратной связи о качестве выполнения упражнений и их физиологическом состоянии в реальном времени, что позволяет корректировать движения и улучшать технику.

4. Психология и когнитивные науки: изучение психологических аспектов физической культуры - анализ влияния мотивации, концентрации, стресса и других психологических факторов на физическую активность. Разработка методов управления стрессом и повышения мотивации - использование техник визуализации, релаксации, самомотивации и других методов психологической подготовки для повышения качества физической активности. Применение игр и геймификации - использование игровых элементов для повышения мотивации студентов и делая учебные занятия более увлекательными.

5. Этика и безопасность: разработка тренажеров с учетом безопасности - создание тренажеров с устойчивой конструкцией, безопасными материалами и системами контроля нагрузки. Разработка этических норм и правил использования инновационных тренажеров - учёт возможных рисков и ограничений, связанных с использованием новых технологий.

Возможности обучения физической культуре и спорту с использованием VR-технологий и симуляторов позволяют создавать условия, максимально при-

ближенные к реальным соревнованиям и тренировкам, способствуя быстрому и полному усвоению материала и повышению мотивации учащихся. Развитие компьютерных технологий для моделирования сценариев и создания виртуальной реальности позволяет использовать VR в различных областях, включая спортивную подготовку школьников, студентов и профессиональных спортсменов. Последние исследования показывают, что виртуальная реальность способна существенно улучшить эффективность и качество спортивного обучения, при этом способствовать физическому развитию молодежи и развитию современных видов спорта. Внедрение инновационных программ особенно актуально сейчас, когда происходит процесс критического осмысления многих теоретических и практических методик в области физического воспитания молодежи в рамках стандартных образовательных программ. VR-технологии постепенно внедряются в программы подготовки профессиональных спортсменов в спорте высоких достижений и могут существенно повысить качество обучения среди обучающихся [3].

Разработка инновационных спортивных тренажеров - это междисциплинарная область, которая требует глубокого понимания физиологических, биомеханических, инженерных и психологических аспектов физической культуры. Сочетание новых технологий, научных исследований и инновационных подходов позволяет создавать тренажеры, способные существенно улучшать результаты, снижать риск травм и сделать процесс занятия физической культурой более интересным и доступным.

Инновации в спортивных тренажерах - это не просто о современных материалах и дизайне. Это о сочетании технологий, научных знаний и понимании требований студентов. Рассмотрим ключевые направления развития:

1. Интеграция с цифровыми технологиями:

- Датчики и сенсоры: измерение физиологических параметров (пульс, скорость, сила, ускорение, расход энергии) в реальном времени.
- Обратная связь в реальном времени: студент видит свои показатели на экране, может корректировать движения и тренировку.
- Анализ данных: сбор информации о тренировках, создание индивидуальных планов, отслеживание прогресса.

2. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR):

- Имитация реальных условий: VR создает виртуальные среды, похожие на соревнования, что помогает подготовиться к психологическим и физическим нагрузкам.
- Освоение техник в безопасной среде: AR накладывает виртуальные элементы на реальный мир, позволяя отрабатывать движения без риска.
- Погружение в реальный мир: VR/AR могут переносить студента на стадион или в лес, делая занятия физической культурой более интересными.

3. Искусственный интеллект (AI):

- Индивидуальные планы тренировок: AI анализирует данные об обучающемся и создает оптимальную программу с учетом его целей, возможностей и особенностей.
- Анализ движения: AI может распознать ошибки в технике и предоставить рекомендации по коррекции.
- Предсказание результатов: AI может анализировать большое количество данных и предсказывать возможные результаты студента.

4. Биомеханическая оптимизация:

- Учет анатомических особенностей: тренажеры разрабатываются с учетом строения человеческого тела, чтобы минимизировать риск травм.
- Применение эргономики: комфорт и удобство использования тренажера, безопасность.
- Использование новых материалов: лёгкие, прочные, устойчивые к нагрузкам материалы, что делает тренажеры более эффективными и безопасными.

5. Внедрение игровых элементов:

- Игровая механика: добавление элементов игры в учебное занятие, что делает его более занимательным и мотивирующим.
- Интерактивные элементы: тренажеры могут включать в себя игры, викторины, соревнования, что повышает мотивацию обучающегося.
- Социальная интеграция: создание возможности для студентов соревноваться друг с другом и делиться результатами онлайн.

Эти направления развития взаимосвязаны. В будущем можно будет видеть всё более интеллектуальные, интерактивные и персонализированные тренажеры, которые будут использовать сразу несколько из перечисленных направлений.

Новые технологии изменяют подход к физической культуре и спорту, делая более эффективными и доступными. Научные исследования в области разработки инновационных тренажеров: анализ последних достижений. Разработка инновационных спортивных тренажеров - это область, которая находится в постоянном развитии, опираясь на последние достижения в спортивной физиологии, биомеханике и инженерии. Следует отметить некоторые ключевые направления исследований и их влияние на создание новых тренажеров:

- Спортивная физиология:

Изучение адаптации организма к физическим нагрузкам: исследования в этой области помогают разработать тренажеры, которые эффективно стимулируют развитие определенных мышц и систем организма. Например, исследования влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) привели к созданию тренажеров, имитирующих HIIT-протоколы и обеспечивающих эффективное увеличение силы и выносливости.

Мониторинг физиологических параметров: развитие датчиков и сенсоров позволяет отслеживать пульс, частоту дыхания, потребление кислорода, температуру тела и другие важные физиологические параметры в реальном времени. Эта информация используется для создания индивидуальных программ занятий и контроля за эффективностью.

Исследования в области восстановления: научные исследования в области восстановления после физических нагрузок приводят к созданию тренажеров с функциями массажа, криотерапии, компрессионной терапии и других методов восстановления.

- Биомеханика:

Анализ движения: используя методы 3D-моделирования и кинематического анализа, ученые изучают биологические механизмы движения тела в спорте. Эти данные используются для разработки тренажеров, которые оптимизируют движения учащихся, снижая риск травм и увеличивая эффективность занятий.

Разработка тренажеров с биомеханической оптимизацией: современные тренажеры разрабатываются с учетом особенностей строения мышц и суставов, что позволяет минимизировать нагрузку на определенные зоны тела и сводить к минимуму риск травм.

Создание симуляций движения: использование компьютерного моделирования для создания виртуальных тренажеров, которые имитируют реальные спортивные упражнения и позволяют учащимся отрабатывать технику безопасно.

- Инженерные науки:

Разработка новых материалов: использование углеродного волокна, титана и других легких и прочных материалов позволяет создавать тренажеры с улучшенными характеристиками прочности, устойчивости и гибкости.

Применение электроники и сенсорных систем: встроенные датчики и сенсоры позволяют отслеживать движение студента в реальном времени, контролировать нагрузку и предоставлять обратную связь в реальном времени.

Создание интеллектуальных тренажеров: внедрение искусственного интеллекта в тренажеры позволяет им анализировать данные о физическом состоянии студента, создавать индивидуальные программы занятий и предоставлять индивидуализированную обратную связь.

Применение виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR): VR и AR позволяют создавать интерактивные тренировочные симуляции, которые погружают студентов в реальные условия соревнований и позволяют отрабатывать технику в безопасной среде.

Приведем некоторые примеры последних достижений:

- разработка тренажеров с интегрированными датчиками и сенсорами, которые анализируют силу, скорость, ускорение и другие важные параметры движения;

- создание тренажеров с искусственным интеллектом, которые могут анализировать данные о физическом состоянии учащегося и создавать индивидуальные программы занятий;
- разработка виртуальных тренажеров с использованием VR и AR, которые позволяют студентам тренироваться в реальных условиях соревнований, отрабатывать техники и увеличивать эффективность занятий.

Разработка и внедрение инновационных тренажеров продолжаются, и можно ожидать ещё более совершенных и эффективных технологий в будущем.

Говоря о преимуществах использования инновационных спортивных тренажеров, можно с уверенностью утверждать, что инновационные спортивные тренажеры - это не просто новые материалы и дизайны, а сочетание технологий, научных знаний и понимания потребностей студентов. Они приводят к революционным изменениям в области физической культуры и спорта, обеспечивая студентам множество различных преимуществ:

- Повышение эффективности занятий:
  - индивидуализация: цифровые тренажеры с датчиками и сенсорами позволяют собирать информацию о физиологических параметрах учащегося и создавать индивидуальные программы занятий, учитывающие его физические возможности и цели.
  - анализ данных: анализ данных, собираемых тренажерами, помогает преподавателям отслеживать прогресс студентов, определять слабые места и корректировать занятия для достижения оптимальных результатов.
  - обратная связь: тренажеры предоставляют учащимся обратную связь в реальном времени о качестве выполнения упражнений, что позволяет им корректировать движения и улучшать технику.
- Улучшение физических показателей:
  - развитие силы, выносливости и скорости: тренажеры с регулируемой нагрузкой и интеллектуальными системами позволяют студентам тренировать определенные мышцы и системы организма более эффективно.
  - улучшение координации и баланса: тренажеры имитируют реальные условия соревнований и позволяют обучающимся отрабатывать координацию движений в безопасной среде.
- Снижение риска травм:
  - биомеханическая оптимизация: тренажеры разрабатываются с учетом анатомических особенностей человеческого тела, что минимизирует нагрузку на суставы и мышцы, снижая риск травм.
  - контроль нагрузки: системы контроля нагрузки позволяют учащимся заниматься с оптимальной интенсивностью, избегая перегрузок.
- Увеличение мотивации студентов:
  - интерактивность: тренажеры делают занятия физической культурой более интересными и увлекательными, что повышает мотивацию студентов.

- игровая механика: включение игровых элементов в учебные занятия делает их более занимательными и мотивирующими.
- социальная интеграция: онлайн-платформы и социальные сети позволяют студентам делиться результатами, соревноваться друг с другом и мотивировать друг друга.

Инновационные тренажеры - это не панацея, но мощный инструмент для эффективных занятий физической культурой и спортом. Эффективность использования инновационных тренажеров зависит от профессионализма преподавателя, готовности студента к изменениям, а также от соответствующих условий учебных занятий. Развитие и внедрение инновационных спортивных тренажеров - это не просто тренд, а революция в области физической культуры и спорта. Новые технологии предоставляют студентам беспрецедентные возможности для улучшения физических показателей, восстановления и снижения риска травм.

По итогам исследования литературных источников и электронных ресурсов можно сделать следующие выводы:

- повышение эффективности учебных занятий по физической культуре: инновационные тренажеры с цифровыми технологиями позволяют создавать индивидуальные программы занятий, учитывая физические особенности студента; анализ данных помогает отслеживать прогресс и корректировать учебный процесс в реальном времени.
- уменьшение риска травм: биомеханическая оптимизация тренажеров снижает нагрузку на суставы и мышцы, а система контроля нагрузки предотвращает перетренированность.
- разработка новых материалов и технологий: новые материалы сделают тренажеры более легкими, прочными и комфортными, а новые технологии позволят создавать более интеллектуальные и интерактивные тренажеры.
- доступность и распространение: инновационные тренажеры станут более доступными и распространенными, что позволит студентам получать возможность использования современных технологий и улучшать свои результаты.

Таким образом, инновационные спортивные тренажеры - это неотъемлемая часть будущего физической культуры и спорта. Они позволяют студентам улучшать физические показатели, восстанавливаться после учебных занятий и достигать новых вершин в безопасных и комфортных условиях. Внедрение новых современных методик помогает проявить интерес к физической культуре и, возможно даже, полюбить ее, заинтересовать человека и убедить его заниматься физической активностью легкая задача лишь на первый взгляд [2]. Развитие информационных технологий с одной стороны дало большой толчок в развитии и популяризации здорового образа жизни и занятий физическими упражнениями, но с другой стороны, если говорить физической культуре, использование VR технологий находится только на начальном этапе, и вне-

дрять их в учебный процесс в вузе следует весьма осторожно. Для более детального и объемного рассмотрения данного вопроса необходимо провести ряд исследований со студентами из разных вузов, разных курсов обучения с использованием технологий виртуальной реальности [4].

Литература

1. *Зотова В. А., Хомутова Е. В. Внедрение инновационных технологий в сферу физической культуры как способ популяризации спорта у новых поколений // Наука-2020. 2022. № 5 (59). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-innovatsionnyh-tehnologii-v-sferu-fizicheskoy-kultury-kak-sposob-populyarizatsii-sporta-u-novyh-pokoleniy (дата обращения: 18.10.2024).*
2. *Головинова И. Ю., Меркулова А. А. Инновационные технологии в физической культуре // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2019. № 5 (30). С.54-69. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskoy-kulture (дата обращения: 17.10.2024).*
3. *Алексина А. О., Левченко А. В., Ефимов К. Ю. Использование инновационных технологий в обучении физической культуре и спорту: влияние виртуальной реальности и симуляторов на обучающий процесс // Концепт. 2024. № 5. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-innovatsionnyh-tehnologiy-v-obuchenii-fizicheskoy-kulture-i-sportu-vliyanie-virtualnoy-realnosti-i-simulyatorov-na (дата обращения: 17.06.2024).*
4. *Воронин А. Д., Данилова А. М., Савельева О. В. Влияние технологий виртуальной реальности на формирование компонентов успешности спортивной деятельности // Ученые записки университета Лесгафта. 2022. № 11 (213). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-tehnologiy-virtualnoy-realnosti-na-formirovanie-komponentov-uspeshnosti-sportivnoy-deyatelnosti (дата обращения: 17.06.2024).*

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ВИД СПОРТА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

NORDIC WALKING AS A PHYSICAL FITNESS SPORT FOR PEOPLE OF RETIREMENT AGE

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 in law
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 статье рассматривается скандинавская ходьба как доступный и эффективный вид физической активности, особенно для людей старшего возраста. Освещаются нормативно-правовые основы развития спорта в России, включая Федеральный закон «О физической культуре и спорте» и Стратегию развития до 2030 года. Подробно описаны история возникновения этого вида спорта в Финляндии, его ключевые преимущества для здоровья (укрепление сердечно-сосудистой системы, снижение нагрузки на суставы, улучшение осанки и психоэмоционального состояния). Особое внимание уделено технике выполнения, правилам подбора экипировки и палок, а также общим рекомендациям по тренировкам. Статья адресована широкому кругу читателей, интересующихся здоровым образом жизни и доступными видами физической активности.*

Abstract: *The article considers Nordic walking as an accessible and effective type of physical activity, especially for older people. The article highlights the regulatory framework for the development of sports in Russia, including the Federal Law "On Physical Culture and Sports" and the Development Strategy until 2030. The history of this sport in Finland, its key health benefits (strengthening the cardiovascular system, reducing stress on joints, improving posture and mental and emotional state) are described in detail. Special attention is paid to the technique of execution, the rules for selecting equipment and sticks, as well as general training recommendations. The article is aimed at a wide range of readers interested in a healthy lifestyle and affordable physical activity.*

Ключевые слова: *скандинавская ходьба; здоровый образ жизни; физическая активность; экипировка для скандинавской ходьбы; физкультурно-оздоровительный вид спорта.*

Keywords: *Nordic walking; healthy lifestyle; physical activity; Nordic walking equipment; physical fitness sport.*

В современном мире здоровый образ жизни набирает всё большую популярность и широкую распространенность. Спортом занимаются как любители физической активности, так и профессиональные спортсмены. Стоит отметить, что число лиц, проявляющих интерес к здоровому образу жизни увеличивается не только среди детей и молодежи, но и среди взрослых, в том числе людей пенсионного возраста.

В России эта тенденция поддерживается на государственном уровне, принят ряд нормативных правовых актов, которые направлены на популяризацию и развитие спорта в нашей стране. Основным законом в данной области является Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, который устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности государства и гражданского общества в области физической культуры и спорта, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Дополнительным нормативным актом выступает Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 17.12.2024) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», оно определяет основные направления развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на следующие 10 лет. К ним относятся:

1) укрепление здоровья и повышение благополучия людей посредством их вовлечения в здоровый образ жизни;

2) развитие научно-правовой базы с целью всестороннего обеспечения физической культуры, спорта и спортивной медицины в рф;

3) развитие системы антидопингового обеспечения;

4) развитие инфраструктуры физической культуры, спорта и спортивной медицины;

1. Совершенствование системы управления и организации сферой физической культуры и спорта и взаимодействия между субъектами физической культуры и спорта;

2. Цифровая трансформация системы управления сферой физической культуры и спорта, общая цифровизация данного направления деятельности государства;

3. Развитие наиболее положительной и выгодной экономической модели физической культуры и спорта;

4. Развитие равноправного и взаимовыгодного многостороннего международного спортивного сотрудничества;

5. Формирование комфортной и безопасной среды в сфере физической культуры и спорта.

В рамках данной стратегии идёт активное строительство различных физкультурно-оздоровительных комплексов, спортивных площадок для детей и взрослых, в результате этого занятие спортом становится доступно для большинства населения нашей страны. Тем не менее, многие виды физической

активности остаются недоступными для людей пенсионного возраста. Идеальным решением для них может стать скандинавская ходьба как естественный и безопасный вид нагрузки.

Ходьба - самый привычный и естественный способ передвижения человека. Движения при ходьбе имеют циклический характер, которому свойственна ритмичная смена режимов напряжения и расслабления мышц. Ритм и цикличность отражают природную сущность нашего организма: ритмично бьется наше сердце, ритмично дыхание, в ритме сменяются паузы сна и бодрствования и т. п. [1, с.24]. Во время ходьбы организм задействует около 200 мышц из 656 мышечных тканей.

Сейчас большую популярность набирает скандинавская ходьба или так называемая «ходьба с палками», «северная ходьба». Скандинавская ходьба завоевала популярность во всём мире как доступный и эффективный способ поддержания физической формы. Этот вид спорта сочетает в себе элементы традиционной ходьбы и специальные техники работы с палками, что позволяет задействовать практически все группы мышц. В отличие от обычной ходьбы количество задействованных мышц при скандинавской ходьбе составляет около 90%, так как активно начинает работать не только нижняя часть тела человека, но и верхняя (руки, спина, грудь и т.д.).

Посчитать количество людей, занимающихся данным видом спорта достаточно тяжело, так как не все входят в Федерацию северной ходьбы и её отделения, некоторые занимаются ей исключительно для себя. Согласно неофициальной статистике примерно 3 миллиона граждан занимаются скандинавской ходьбой.

Скандинавская ходьба, как самостоятельный вид спорта, получила развитие в Финляндии в 1990-е годы. Первоначально идея была вызвана потребностью в эффективных реабилитационных программах для людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Использование специальных палок позволяло уменьшить нагрузку на суставы, а одновременная работа верхней и нижней частей тела способствовала улучшению координации и укреплению сердечно-сосудистой системы [2, с.3].

Скандинавская ходьба давно зарекомендовала себя как один из самых эффективных и безопасных видов физической активности для людей пожилого возраста. Её популярность объясняется мягким, но комплексным воздействием на организм, что особенно важно при возрастных изменениях.

Многочисленные исследования подтверждают, что скандинавская ходьба представляет собой эффективную форму двигательной активности, особенно подходящую для возрастной категории граждан. Данный вид физической нагрузки обладает рядом неоспоримых преимуществ, что подтверждается клиническими наблюдениями и научными данными.

В ходе исследований были выявлены основные физиологические эффекты скандинавской ходьбы:

1. Кардиореспираторное воздействие: улучшается состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; на 5-10% повышает потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой; повышается частота сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой.

2. Ортопедические преимущества: снижается нагрузка на коленные суставы; снимается напряжение с мышц шейно-плечевого отдела; уменьшаются болевые ощущения.

3. Комплексное физиологическое влияние: скандинавская ходьба является безопасной в качестве методики реабилитации; повышается мобильность у пожилых людей; улучшается состояние мышц.

4. Психоневрологические эффекты: скандинавская ходьба благотворно влияет на настроение.

Клинически значимые результаты от скандинавской ходьбы отмечаются после 4-6 недель занятий, при частоте тренировок 3-4 раза в неделю. Таким образом, скандинавская ходьба представляет собой научно обоснованный метод физической реабилитации и оздоровления, соответствующий возрастным физиологическим особенностям и потребностям лиц пожилого возраста.

Необходимо рассмотреть ряд особенностей скандинавской ходьбы: правильный подбор экипировки и инвентаря, техника шага и противо-показания.

Для занятий рекомендуется использовать специальную спортивную обувь, которая хорошо фиксирует ногу, обладает амортизирующими свойствами и обеспечивает хорошее сцепление с поверхностью. Одежда должна быть дышащей и функциональной.

Правильно подобранная экипировка делает тренировки комфортными в любую погоду и помогает получать максимум пользы.

Выбор палок для скандинавской ходьбы занимает особое место, так как правильный подбор спортивного инвентаря способствует снижению нагрузки на коленные суставы, увеличению эффективности тренировок, уменьшению травматизма. В настоящее время существует большое количество различных палок, которые отличаются по конструкции и составу, поэтому при их выборе необходимо придерживаться ряда простых правил. Во-первых, они должны быть изготовлены из легких и прочных материалов, например, карбон или алюминий, это позволит обеспечить их долговечность и гибкость, амортизацию удара при соприкосновении с землей. Во-вторых, они должны быть оснащены эргономичными рукоятками и манжетами для комфортного использования. В-третьих, палка для скандинавской ходьбы должна иметь два наконечника - для твердых и более мягких поверхностей. В некоторых моделях может присутствовать кольцо для сыпучих грунтов. Длина палки подбирается индивидуально, исходя из его роста и уровня подготовки конкретного человека.

Для достижения максимального результата и предотвращения травм при скандинавской ходьбе требуется строго соблюдать правильную технику выполнения упражнений. В первую очередь необходимо следить за осанкой:

прямая спина, расправленные плечи и приподнятый подбородок не только помогут избежать ненужной нагрузки на позвоночник, но и придадут легкость ходьбе. Движения рук с палками должны быть естественными и ритмичными. Нужно синхронизировать их с шагами – левая рука идёт вперёд вместе с правой ногой, и наоборот. При этом важно не просто переставлять палки, а активно отталкиваться от поверхности. Особое внимание уделяется дыханию, следует вдыхать через нос на два шага, а выдыхать через рот на три шага. Такой ритм обеспечит полноценное насыщение организма кислородом и сделает тренировку по-настоящему эффективной. Что касается шага, он должен оставаться естественным, без искусственного удлинения. Пятка мягко касается земли, а затем плавно перекатывается на носок, создавая ощущение лёгкого скольжения. Когда все эти элементы соединяются воедино, скандинавская ходьба превращается в идеальную тренировку – гармоничную, безопасную и чрезвычайно полезную для всего организма. Это не просто прогулка с палками, а продуманная система движений, которая укрепляет мышцы, улучшает осанку, тренирует дыхательную систему и дарит заряд бодрости.

Скандинавская ходьба доказала свою эффективность как идеальный физкультурно-оздоровительный вид спорта для пожилых людей, гармонично сочетающий в себе безопасность, доступность и выраженный оздоровительный эффект. Многочисленные научные исследования подтверждают, что регулярные занятия по грамотно составленной программе способствуют существенному улучшению здоровья у представителей старшего поколения.

Этот вид активности оказывает комплексное благотворное воздействие на организм пожилого человека. Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечается укрепление миокарда, стабилизация артериального давления и снижение риска кардиологических осложнений. Нервно-мышечный аппарат получает мощную стимуляцию, что проявляется укреплением мышечного корсета, улучшением координации движений и профилактикой возрастной атрофии мышц. Немаловажное значение имеет нормализующее влияние на обменные процессы, включая липидный и углеводный обмен. Особого внимания заслуживает положительное психоневрологическое воздействие, выражающееся в снижении тревожности, улучшении когнитивных функций и нормализации сна.

Ключевое значение для достижения максимального терапевтического эффекта имеет грамотная организация тренировочного процесса. Она предполагает тщательный индивидуальный подбор интенсивности нагрузок с их постепенным увеличением, обязательное включение в занятия разминочных и восстановительных упражнений, а также коррекцию техники выполнения движений с учетом возможных ограничений опорно-двигательного аппарата.

Перспективы развития скандинавской ходьбы как средства поддержания активного долголетия видятся в разработке специализированных программ для различных групп здоровья, внедрении современных методов биомехани-

ческого контроля техники, создании адаптивных методик для лиц с сопутствующими заболеваниями и развитии системы групповых занятий с элементами социальной реабилитации.

Таким образом, скандинавская ходьба представляет собой важный компонент комплексных программ по поддержанию здоровья пожилых людей, успешно сочетающий физическую реабилитацию, психологическую поддержку и социальную адаптацию. Дальнейшее изучение и совершенствование методик проведения занятий открывает новые перспективы для широкого применения этого вида физической активности в современной медицине.

Литература

1. Габдуллина И. И., Бакирова А. У. Оздоровительная ходьба // Проблемы научной мысли. 2022. Т. 5. №. 2. С. 24-27.

2. Апарина М. В., Рузанова Н. В., Тюкалова С. А. История возникновения скандинавской ходьбы //Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. 2016. Т. 14. №. 1. С. 3-5.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ

THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WHEN WORKING WITH STUDENTS

Головко Екатерина Юрьевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Golovko Ekaterina Yurievna
student
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 of the vgspu
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Сапога Светлана Владимировна
старший преподаватель
кафедра хореографии
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sapoga Svetlana Vladimirovna
senior lecturer
department choreography
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена применению инновационных технологий в процессе физической подготовки. В работе рассматриваются современные методы и подходы, которые могут быть использованы для повышения эффективности тренировок, улучшения физической формы и достижения спортивных результатов. В статье проводится анализ различных инновационных технологий, такие как использование виртуальной реальности, мобильных приложений, датчиков и других устройств для мониторинга и анализа физических показателей. Осо-*

бое внимание уделяется вопросам индивидуализации тренировочного процесса, адаптации нагрузок и оптимизации восстановления.

Abstract. *The article is devoted to the application of innovative technologies in the process of physical training. The paper discusses modern methods and approaches that can be used to increase the effectiveness of training, improve physical fitness and achieve athletic results. The analysis of various innovative technologies is carried out, such as the use of virtual reality, mobile applications, sensors and other devices for monitoring and analyzing physical indicators. Special attention is paid to the issues of individualization of the training process, adaptation of loads and optimization of recovery.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитание; активность; физкультура; инновационные технологии.*

Key words: *physical culture; physical education; activity; physical training; innovative technologies*.

В современном мире физическая подготовка становится неотъемлемой частью жизни человека, способствуя укреплению здоровья, повышению работоспособности и улучшению качества жизни. В связи с этим возникает необходимость внедрения инновационных технологий в процесс физической подготовки, что позволяет сделать его более эффективным и интересным для занимающихся.

Инновационные технологии в физической подготовке — это новые методы, подходы и средства, которые используются для достижения поставленных целей и задач. Они могут включать в себя использование современных технических средств, информационных технологий, а также новых методик и подходов к организации занятий [1].

Среди основных направлений применения инновационных технологий в физической подготовке можно выделить следующие:

- Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволяют создать реалистичные симуляции спортивных ситуаций, что помогает спортсменам улучшить свои навыки и подготовиться к соревнованиям.
- Датчики и трекеры активности помогают отслеживать показатели физической активности, такие как пульс, скорость, расстояние и т. д., что позволяет более точно оценивать эффективность тренировок и корректировать их при необходимости [2].

Физическая культура и спорт активно интегрируют новейшие технические средства, что способствует повышению эффективности тренировок, улучшению мониторинга состояния спортсменов и развитию новых подходов в обучении и реабилитации. Использование технологий в этой области охватывает широкий спектр устройств и систем, включая носимые гаджеты, специализированное программное обеспечение, тренажёры с обратной связью и системы видеоанализа.

Одним из наиболее заметных направлений является применение фитнес-трекеров и смарт-часов, которые позволяют отслеживать различные параметры

физической активности, такие как количество шагов, дистанция, скорость, частота сердечных сокращений и даже качество сна. Эти данные помогают спортсменам и обычным людям лучше понимать своё физическое состояние и адаптировать тренировки под индивидуальные потребности. Кроме того, в физической культуре активно используются системы видеоанализа, которые позволяют тренерам и спортсменам анализировать технику выполнения упражнений и спортивных движений. Это способствует более быстрому выявлению ошибок и корректировке техники, что в свою очередь повышает эффективность тренировок и снижает риск травм.

Тренажёры с обратной связью также становятся всё более популярными. Они позволяют спортсменам получать мгновенную информацию о своей технике и силе, что помогает им оптимизировать нагрузку и улучшать результаты. Такие тренажёры могут быть особенно полезны в реабилитационной практике, где точность и контроль над движениями имеют критическое значение [3].

Наконец, специализированное программное обеспечение для планирования тренировок, анализа данных и мониторинга прогресса позволяет тренерам и спортсменам более эффективно управлять тренировочным процессом. Эти программы могут учитывать индивидуальные особенности, цели и текущее состояние спортсмена, предлагая оптимальные планы тренировок и рекомендации по восстановлению.

Работа со студентами на уроках физической культуры представляет собой многогранный процесс, направленный не только на физическое развитие, но и на формирование личностных качеств, укрепление здоровья и воспитание командного духа. Преподаватель, работающий с данной возрастной группой, должен учитывать особенности студентов, их интересы и уровень физической подготовки.

На уроках физической культуры преподаватель ставит перед собой ряд задач. Во-первых, это укрепление здоровья студентов через регулярные физические нагрузки. Занятия спортом способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета и общему укреплению организма. Во-вторых, физическая культура помогает развивать физические качества, такие как сила, гибкость, выносливость и координация движений. Это особенно важно для студентов, которые ведут преимущественно сидячий образ жизни [2].

Кроме того, уроки физической культуры способствуют формированию личностных качеств, таких как дисциплинированность, ответственность и целеустремлённость. Преподаватель может использовать различные методы и приёмы для достижения этих целей. Например, организация командных игр и соревнований помогает развивать навыки работы в коллективе, умение слушать и слышать других, находить компромиссы и принимать совместные решения.

Важным аспектом работы со студентами на уроках физической культуры является индивидуальный подход. Преподаватель должен учитывать уровень

физической подготовки каждого студента, его интересы и предпочтения. Это позволяет сделать занятия более интересными и эффективными для всех участников. Например, для студентов, которые не очень любят командные игры, можно предложить индивидуальные упражнения или задания.

Также преподаватель может использовать различные формы организации занятий. Это могут быть уроки с элементами теоретических занятий, где студенты узнают о правилах здорового образа жизни, важности физической активности и влиянии спорта на организм. Практические занятия могут включать в себя упражнения на развитие физических качеств, элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр и других видов спорта [3].

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой преподаватель может использовать различные приёмы. Например, организация соревнований и конкурсов между группами или командами способствует развитию соревновательного духа и стремлению к победе. Также можно использовать элементы геймификации, например, начисление баллов за выполнение заданий или достижение определённых результатов.

Работа со студентами на уроках физической культуры требует от преподавателя не только профессиональных знаний и навыков, но и умения находить общий язык с молодёжью, понимать их интересы и потребности. Преподаватель становится не просто учителем, но и наставником, который помогает студентам развиваться физически и личностно, формировать здоровые привычки и ценности.

Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки имеет ряд преимуществ:

- повышение эффективности тренировок: использование технических средств и информационных технологий позволяет более точно отслеживать показатели физической активности и корректировать тренировки при необходимости;
- улучшение мотивации и интереса: новые методики и подходы делают процесс физической подготовки более интересным и увлекательным для занимающихся;
- индивидуализация процесса: анализ данных и машинное обучение позволяют разрабатывать индивидуальные рекомендации и программы тренировок, учитывая особенности каждого занимающегося;
- доступность и удобство: онлайн-платформы и приложения делают процесс физической подготовки более доступным и удобным, позволяя заниматься в любое время и в любом месте [3].

Применение инновационных технологий в процессе физической подготовки так же имеет ряд потенциальных минусов:

1. Современные технологии, такие как виртуальная реальность, интерактивные тренажёры и системы мониторинга здоровья, могут быть дорого-

стоящими в приобретении и поддержке. Это может ограничить их доступность для спортивных школ, клубов и индивидуальных спортсменов.

2. Для эффективного использования новых технологий требуется обучение тренеров и инструкторов. Это требует времени и ресурсов, а также может вызвать сопротивление со стороны тех, кто не привык к работе с технологиями.

3. Чрезмерное увлечение инновационными решениями может привести к тому, что спортсмены и тренеры будут полагаться на технологии в ущерб традиционным методам тренировки и развитию навыков.

4. Использование технологий, особенно тех, что собирают и анализируют личные данные о здоровье и физической форме, может вызвать опасения по поводу безопасности и конфиденциальности информации.

5. Как и любые электронные устройства, инновационные технологии могут выходить из строя или иметь технические ограничения, что может повлиять на качество тренировок и результаты.

6. Не все спортсмены и спортивные организации могут иметь равный доступ к новейшим технологиям, что может усилить существующее неравенство в спорте.

7. Внедрение технологий может изменить сам характер спортивных соревнований и тренировок, что может вызвать споры о том, насколько «честным» является использование определённых технологий.

8. Некоторые спортсмены могут испытывать дискомфорт или стресс при использовании новых технологий, что может негативно сказаться на их производительности [4].

Таким образом, применение инновационных технологий в процессе физической подготовки открывает новые возможности для повышения эффективности и интереса к занятиям. Однако важно помнить, что выбор конкретных технологий и методик должен быть обоснован и соответствовать целям и задачам физической подготовки, а также учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Использование инновационных технологий на уроках физкультуры при работе со студентами является актуальным и перспективным направлением в области физического воспитания. Использование современных подходов и методов позволяет сделать занятия более интересными, разнообразными и эффективными, а также способствует повышению мотивации студентов к занятиям спортом и физической активности.

Инновационные технологии, такие как интерактивные тренажёры, виртуальная реальность, мобильные приложения и онлайн-платформы, предоставляют новые возможности для организации и проведения уроков физкультуры. Они позволяют индивидуализировать подход к каждому студенту, учитывая его уровень физической подготовки, интересы и цели [5].

Кроме того, применение инновационных технологий способствует развитию у студентов навыков самоконтроля, саморегуляции и самостоятельности

в процессе занятий физической культурой. Это, в свою очередь, способствует формированию у них устойчивого интереса к здоровому образу жизни и физической активности на протяжении всей жизни.

Таким образом, внедрение инновационных технологий в процесс физического воспитания студентов является важным шагом на пути к повышению качества образования и формированию здорового поколения. Однако для успешного применения этих технологий необходимо обеспечить соответствующую подготовку преподавателей, а также создать условия для их использования в образовательных учреждениях.

Литература

1. *Внедрение инновационных технологий физкультурно-спортивного образования и оздоровления студентов / О. В. Коркишко, С. А. Лешкевич, Н. В. Антонченко, Р. В. Давиденко, М. А. Жуков, В. В. Орлова // Развитие образования. 2019. № 4. С. 27-30.*
2. *Грибов С. А., Вильданов Х. С. Расходы бюджета на физкультуру и спорт в России // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2022. № 2 (спецвыпуск). С. 133-137.*
3. *Гуманитарные проблемы искусственного интеллекта и его применения : монография / А. Б. Гехт, Р. В. Душкин, А. В. Неровный [и др.]. Санкт-Петербург : СПбГУТ им. М. А. Бонч-Бруевича, 2024. 267 с.*
4. *Берчатова-Емелина М. Б., Хайруллин А. Р. Формирование здорового образа жизни студентов // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. 2022. № 2 (спецвыпуск). С. 74-77.*
5. *Иванова Н. Г., Цаава С. В. Инновации - основной фактор совершенствования системы физического воспитания // Научные труды Кубанского государственного технологического университета. 2014. № 4. С. 123-130.*

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

USING AUDIOVISUAL TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS

Стерхова Марина Руслановна
студент
Институт социальной и коррекционной педагогики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sterkhova Marina Ruslanovna
student
Institute of Social and Correctional Pedagogy
Volgograd State Social and PedagogicalUniversity
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Гончарова Наталья Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Goncharova Natalia Valerievna
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Тема интеграции современных технологий в процессы обучения детей становится более популярной в последние годы. В данной статье рассматривается актуальность использования аудиовизуальных технологий в физическом*

воспитании детей дошкольного возраста с нарушением слуха. Анализируется потенциал применения видеоматериалов, анимации и интерактивных программ для повышения у детей мотивации к занятиям физической культурой. Авторами раскрываются особенности процесса физического воспитания дошкольников со слуховыми нарушениями. Представлена экспериментальная работа с применением аудиовизуальных технологий в физическом воспитании детей с нарушением слуха. Доказано, что использование АВК в обучении детей дошкольного возраста является методом, который максимально способствует восприятию информации, содействует физическому воспитанию дошкольников с нарушением слуха, успешно формирует их двигательные навыки и укрепляет здоровье.

Abstract. *The topic of integrating modern technologies into children's learning processes has become more popular in recent years. This article examines the relevance of the use of audiovisual technologies in the physical education of preschool children with hearing impairment. The potential of using video materials, animations and interactive programs to increase children's motivation to engage in physical education is analyzed. The authors reveal the features of the process of physical education of preschoolers with hearing impairments. An experimental work is presented using audiovisual technologies in physical education of children with hearing impairments. It has been proven that the use of AVC in teaching preschool children is a method that maximally promotes the perception of information, promotes physical education of preschoolers with hearing impairments, successfully develops their motor skills and improves their health.*

Ключевые слова: *аудиовизуальные технологии; физическое воспитание; нарушение слуха; дети дошкольного возраста.*

Keywords: *audiovisual technology; physical education; hearing impairment; preschool children.*

Главным смыслом «Концепции создания здорового образа жизни (ЗОЖ)» в условиях непрерывного образования является улучшение физического и психического благополучия детей, что имеет особое значение для достижения целей физического воспитания в целом. Важность физического развития детей дошкольного возраста нельзя недооценивать. Оно способствует не только формированию крепкого здорового организма ребенка, но и его психологическому развитию, а также построению социальных взаимоотношений.

Согласно информации, полученной из отечественных и зарубежных литературных источников, количество детей с нарушениями слуха постоянно растёт. Данные отечественной и зарубежной статистики показывают, что число детей с отсутствием или пониженной функцией органа слуха постоянно увеличивается. Физическое воспитание детей с нарушением слуха представляет собой сложный поэтапный процесс, поэтому традиционные подходы к физическому воспитанию таких дошкольников могут быть недостаточно эффективными [1]. В таком случае использование аудиовизуальных технологий становится особым инструментом, позволяющим адаптировать образовательный процесс к индивидуальным потребностям этих детей [2].

Аудиовизуальные технологии включают в себя все средства, которые могут передавать звуковую и визуальную информацию. Такими средствами могут быть видео и аудио источники, различные мультимедийные и интерактивные средства, световые эффекты, а также средства виртуальной реальности. В последние годы наблюдается растущий интерес педагогов к использованию подобных технологий в области образования, включая область физического воспитания детей. Для детей дошкольного возраста с нарушениями слуха такие современные инструменты открывают новые возможности для активного участия в процессе занятий [3].

Таким образом, актуальным является анализ опыта использования аудиовизуальных технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушением слуха. Результаты анализа помогут выделить методические рекомендации по использованию аудиовизуальных технологий при проведении занятий по физической культуре в дошкольной организации.

Цель исследования: определить особенности использования аудиовизуальных технологий в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

Задачи:

1. Рассмотреть процесс физического воспитания дошкольников с нарушением слуха.
2. Изучить особенности использования аудиовизуальных технологий.
3. Доказать эффективность использования аудиовизуальных технологий в процессе физического воспитания дошкольников с нарушением слуха.

Объект исследования: аудиовизуальные технологии.

Предмет исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением слуха.

Методы исследования, которые нами были применены для достижения цели, включали в себя следующее: теоретический анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение.

Гипотеза: предполагалось, что использование аудиовизуальных технологий на занятиях по физической культуре у дошкольников с нарушением слуха будет способствовать их успешному физическому развитию.

Процесс физического воспитания дошкольников с нарушением слуха.

Процесс физического воспитания дошкольников с нарушением слуха имеет отличия от процесса физического воспитания слышащих детей. Это связано не только с имеющимися нарушениями здоровья таких детей, но и с особенностями их восприятия и обучения. Этот процесс всегда должен быть комплексным и включать в себя сразу несколько важных этапов:

- Диагностика - определение уровня нарушения слуха, сопутствующих заболеваний и особенностей развития и других факторов, влияющих на двигательное развитие детей: физическое здоровье, когнитивные способности, социальная адаптация, эмоциональное состояние. Также может включать кон-

сультации с отоларингологом, логопедом, психологом, дефектологом и другими специалистами. Проводится с целью определения уровня физического развития ребенка.

- Реализация принципов физического воспитания. Материалы, оборудование и упражнения должны подбираться с учетом особенностей детей с нарушением слуха. Особое внимание педагог должен уделять безопасности во время занятий. Педагогу необходимо обеспечить полное понимание каждого задания ребёнком. Усложнение заданий должно быть постепенным. Возможно использование альтернативных способов коммуникации, таких как: письменные обозначения, карточки, изображения и др.
- Подбор методов и средств физического воспитания. В этом возрасте необходимо выстраивать занятие с использованием игровых форм с различными предметами, музыкой, дидактическими пособиями. Обязательно нужно использовать на занятиях слуховые аппараты и кохлеарные имплантаты. Допускается применение элементов лечебной физкультуры для коррекции имеющихся проблем со здоровьем. Полезной также является интеграция детей с нарушением слуха в коллектив слышащих детей.
- Реализация основного содержания физического воспитания включает в себя: развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки); развитие координации (упражнения на равновесие, ловкость, гибкость); развитие силы и выносливости (упражнения на укрепление мышц). Также в содержание может быть включено укрепление правильной осанки, развитие чувства ритма и пространственной ориентации.
- Оценка эффективности процесса. Регулярная оценка физического и психоэмоционального развития ребенка с использованием различных методов необходима для корректировки содержания физического воспитания в целях достижения лучших результатов.

Особенности использования аудиовизуальных технологий.

Аудиовизуальные технологии, или проще говоря «слухозрительные», представляют собой специфическую группу технических средств, которые на сегодняшний день широко применяются в образовательном процессе. В эту группу средств входят различные визуальные и звуковые материалы. К ним относятся: видеофильмы, диафильмы, компьютерные презентации, учебные радио и телепередачи и др. Аудиовизуальные средства дают возможность в доступной и увлекательной форме знакомить детей с научными феноменами, временем и пространством, космосом, а также наглядно демонстрировать и объяснять природные и социальные явления.

В условиях частичной или полной потери слуха компенсация слуховых нарушений осуществляется преимущественно за счёт улучшения других способов восприятия. При этом отмечается, что важную роль в формировании мышечно-моторных программ играют внешние сигналы - зрительные и слуховые. Для

таких детей разрабатываются специальные аудиовизуальные технологии, такие как:

- Музыкоцветотерапия. Восприятие музыки в сочетании с цветом, которая помогает восстановить естественное энергетическое равновесие организма ребенка, нарушенное недостаточностью слуховых ощущений, путем сочетания музыки и цвета. Различные цвета и музыкальные произведения способны активировать или успокоить определенные участки мозга и нервной системы, вызывая соответствующие физиологические и психологические реакции. Музыка может служить отличным стимулом для улучшения координации движений, ритма и темпа. Цвета могут быть использованы для обозначения различных упражнений или зон в пространстве, что способствует лучшей ориентации [4].
- Аудиовизуальный курс (далее «АВК»). Является частью метода обучения дошкольников с нарушениями слуха. Речь воспринимается детьми с помощью слуха, зрения и движения. Слуховой и звуковой образ связывается со значением - картинкой. Картинки соотносятся с реальной ситуацией, так как они берутся из повседневной жизни. АВК на занятиях физкультурой может быть эффективным инструментом, сочетающим визуальную демонстрацию и аудиоинструкции. С помощью АВК педагог имеет возможность показать правильную технику выполнения упражнений или визуально подтверждать правильность выполнения или сообщать об ошибках.

Использование аудиовизуальных технологий на физкультурных занятиях с детьми с нарушениями слуха имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для максимальной эффективности проводимой работы:

- яркость, четкость и разнообразие визуального сопровождения, в котором акцент всегда ставится на визуальные подсказки, которые помогут ребенку выполнять упражнения;
- видео и аудио дорожки должны быть абсолютно синхронными;
- учёт степени нарушения слуха: для детей с более серьезными нарушениями слуха могут потребоваться тифлокомментарии, сурдоперевод или аудио-подсказки;
- громкость звука должна регулироваться педагогом в соответствии с индивидуальными потребностями ребенка;
- использование жестов, мимики, наглядных пособий во время работы с аудиовизуальными материалами;
- постоянное развитие у ребенка навыков зрительно-слухового восприятия;
- сочетание аудиовизуальных материалов в сочетании с практической деятельностью, упражнениями и обсуждением;
- согласование аудиовизуальных материалов с учителем дефектологом или логопедом, который обладает специальными знаниями и навыками работы с детьми с нарушением слуха.

Организация исследования. Для изучения эффективности АВК в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушениями слуха был проведен эксперимент. В исследовании принимали участие дети, разделённые на две группы: в одной из них использовались традиционные методы физического воспитания, а в другой применялись АВК. Эксперимент проводился в МОУ Детский сад №71 города Волгограда в феврале 2025 года. В эксперименте участвовали 7 дошкольников в возрасте от 5 до 7 лет, имеющие нарушения слуха. Участников для эксперимента подбирали таким образом, чтобы обе группы были схожи по уровню физической подготовки и наличию слуховых нарушений. Это позволило нам в итоге получить наиболее точные результаты.

Использование АВК в обучении детей дошкольного возраста стало тем методом, который, по нашему мнению, должен максимально способствовать восприятию информации детьми. Специально для занятий по физической культуре мы организовали такой процесс, который обеспечил детям интерактивность, визуализацию и эмоциональную вовлеченность. Мы подобрали один из таких курсов, адаптированный под особенности детей с нарушениями слуха экспериментальной группы.

Целью курса являлось содействие физическому воспитанию дошкольников с нарушением слуха, успешное формирование их двигательных навыков и укрепление здоровья в целом. Курс содержал видеоуроки с демонстрацией упражнений, адаптированных для детей с нарушением слуха. Упражнения в нём визуализированы с помощью мультипликационной графики и субтитров. Использовался понятный для детей язык жестов и мимики. Курс затрагивал такие темы, как: общая физическая подготовка, развитие координации, равновесия, мелкой моторики. Игровая форма подачи материала мотивировала детей к участию в занятиях.

В течение четырех недель дети экспериментальной группы, в которой на физкультурных занятиях использовались АВК, занимались физическими упражнениями под нашим наблюдением. Занятия проводились в виде игр, танцев и спортивных соревнований, где основное внимание уделялось аудиовизуальным материалам. Дети в контрольной группе занимались физкультурой по традиционной методике. Во время проведения эксперимента в обеих группах велось тщательное наблюдение за процессом обучения. Проводились регулярные беседы с педагогами, а также оценивался уровень вовлечённости детей в занятия, их эмоциональное состояние и успехи в освоении двигательных навыков.

Результаты исследования. По окончании эксперимента нами были проанализированы результаты, которые показали значительные различия в развитии оцениваемых критериев между группами. Дети, занимавшиеся в экспериментальной группе с применением АВК, продемонстрировали более высокий уровень успехов по сравнению с контрольной группой.

При использовании АВК на занятиях дети проявляли большую заинтересованность в процессе обучения. Они чаще задавали вопросы, участвовали в играх и выполняли все упражнения.

По результатам измерения физических навыков, дети из экспериментальной группы также улучшили свои результаты по ряду показателей общей физической подготовленности в большей степени, чем дети контрольной группы. Эти успехи можно связать с тем, что аудиовизуальная поддержка в обучении помогла детям легче понимать и выполнять предложенные упражнения.

Важной частью эксперимента стало также наблюдение за социальными навыками детей. Дети, участвовавшие в занятиях с использованием АВК, чаще взаимодействовали друг с другом, охотнее делились дидактическими материалами, проявляли взаимопомощь и поддержку.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс физического воспитания в группе с применением АВК на занятиях был более успешным. Результаты проведенного эксперимента подтверждают, что применение аудиовизуальных технологий в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста является эффективным средством в физическом развитии детей.

Выводы

Дошкольный возраст является важным периодом для формирования физических навыков у детей. Дети с нарушением слуха чаще сталкиваются с проблемами в обучении, которые негативно сказываются на их физическом развитии. Недостаток слуховой информации может снижать уровень вовлечённости детей в процесс физического воспитания. Физическое воспитание позволяет детям не только развивать физические навыки, но и укреплять психические процессы, налаживать социальные связи и улучшать общее состояние здоровья [5]. Использование аудиовизуальных технологий в обучении детей с нарушением слуха становится популярным методом, способствующим лучшему восприятию информации детьми. Такой инновационный метод обеспечивает интерактивность, визуализацию и эмоциональную вовлеченность детей в процесс занятия, что делает обучение эффективным.

Проведенный эксперимент продемонстрировал, что использование аудиовизуальных технологий в процессе физического воспитания дошкольников с нарушением слуха значительно улучшает их вовлечённость в процесс занятия, физические показатели и социальные навыки. Такие методы являются эффективным инструментом для педагогов и воспитателей, желающих создать доступную и увлекательную образовательную среду для детей.

В заключение, можно отметить, что аудиовизуальное обучение является эффективным средством, способствующим улучшению физического воспитания детей с нарушениями слуха, но для достижения наилучших результатов важно адаптировать курсы под индивидуальные потребности и возможности детей, обеспечивая им полноценное участие в процессе обучения. Необходимо продолжать исследования в данной области, чтобы более точно определить стра-

тегии успешного физического воспитания для дошкольников нарушениями слуха.

Литература

1. *Терехина А. Р., Головинова И. Ю. Роль физической культуры в формировании психофизического здоровья детей с ограниченными возможностями // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : сборник материалов IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 24 апреля 2023 г.). Екатеринбур г: Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 648-652.*
2. *Ермакова Д. А. Роль адаптивной физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни : сборник материалов IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием (Екатеринбург, 24 апреля 2023 г.). Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2023. С. 216-220.*
3. *Малышева Т. В. Аудиовизуальные технологии и средства обучения иностранному языку в начальном иноязычном образовании // Обучение иностранным языкам – современные проблемы и решения: сборник материалов I Международной научно-практической конференции (Обнинск, 5-6 ноября 2019 г.). Обнинск : Титул, 2019. С. 313-316.*
4. *Ярославцева А. А., Донскова С. А.Формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством музыки // Матрица научного познания. 2019. № 4. С. 228-233. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37335457 (дата обращения: 16.04.2025).*
5. *Круцкий В. М. Участие учащихся с нарушением слуха в реализации программ физкультурно-оздоровительной направленности // Вопросы педагогики. 2022. № 3-1. С. 141-145. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48118162 (дата обращения: 17.04.2025).*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С ПРИМЕНЕНИЕМ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

IMPROVING PHYSICAL TRAINING IN LAW ENFORCEMENT AGENCIES WITH THE USE OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

Герасимов Игорь Викторович
кандидат педагогических наук, доцент
заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gerasimov Igor Viktorovich
Ph.D
assistant Professor, deputy chief of the chair of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются актуальные аспекты совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел с упором на внедрение в данную сферу инновационных технологий. В контексте стремительной цифровой трансформации общества активно исследуются передовые методики организации и реализации образовательных программ, а также систем мониторинга физического состояния сотрудников. Особый акцент делается на значении инновационных технологий в оптимизации процессов физической подготовки, развитии необходимых навыков и поддержании высокой степени профессиональной готовности сотрудников к выполнению разнообразных оперативно-служебных и боевых задач.*

Abstract. *The article discusses current aspects of improving the physical training of law enforcement officers with an emphasis on the introduction of innovative technologies in this area. In the context of the rapid digital transformation of society, advanced methods of organizing and implementing educational programs, as well as systems for monitoring the physical condition of employees, are being actively explored. Special emphasis is placed on the importance of innovative technologies in optimizing physical fitness processes, developing the necessary skills and maintaining a high degree of professional readiness of employees to perform a variety of operational, service and combat tasks.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; органы внутренних дел; инновационные технологии; совершенствование; профессиональная подготовка.*

Keywords: *physical training; law enforcement agencies; innovative technologies; improvement; professional training.*

Современные условия служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел (далее - ОВД) предъявляют повышенные требования к уровню их физической подготовленности, что обусловлено необходимостью эффектив-

ного противодействия преступности в условиях возрастающей динамики и интенсивности оперативно-служебных задач. Физическая подготовка в системе МВД России представляет собой целенаправленный педагогический процесс развития физических качеств, формирования прикладных двигательных навыков и поддержания оптимальной работоспособности, обеспечивающий готовность личного состава к выполнению служебных обязанностей в экстремальных условиях. Современный этап развития физической подготовки в ОВД характеризуется активным внедрением цифровых технологий и инновационных методик. Виртуальные тренажерные комплексы с технологией motion capture позволяют моделировать реальные оперативные ситуации, отрабатывая не только физические действия, но и тактическое мышление. Биометрические системы мониторинга (умные браслеты, сенсорные костюмы) обеспечивают контроль физиологических параметров в режиме реального времени, что позволяет оптимизировать нагрузку и предотвращать перетренированность. Особый интерес представляют нейротренажеры, развивающие когнитивно-физическую координацию – критически важное качество для сотрудников, работающих в условиях стресса. Эти технологии дополняются системами виртуальной реальности, создающими гиперреалистичные сценарии преследования, задержания и других профессиональных ситуаций, требующих комплексной физической готовности.

В профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов возникает множество разнообразных ситуаций, требующих адекватного реагирования. Эффективное противодействие противоправным действиям невозможно без надлежащего уровня физической подготовленности сотрудников [1].

В системе профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел формирование ключевых физических качеств представляет собой фундаментальную задачу. Достижение высокого уровня физической готовности является необходимым условием для эффективного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых функций. Данный аспект профессиональной компетентности развивается посредством регулярных тренировочных занятий, участия в спортивных мероприятиях и самостоятельного физического совершенствования.

Важно подчеркнуть, что физическая подготовленность полицейского не ограничивается исключительно владением техникой боевых приемов. Комплексный подход включает развитие силовых характеристик, выносливости и психологической устойчивости. Эти компоненты образуют целостную систему профессиональной физической готовности сотрудника.

Техническое мастерство в боевых приемах не может рассматриваться в отрыве от силовых возможностей. Практика показывает, что в процессе задержания правонарушителей нередко возникают ситуации, когда сотрудник сталкивается с физически превосходящим оппонентом. В таких обстоятельствах

решающую роль играет не только техническая подготовка, но и адекватный уровень развития силовых качеств.

Следует отметить терапевтический эффект силовой подготовки для общего физического состояния сотрудников правоохранительных органов. Хорошо развитые силовые показатели способствуют повышению стрессоустойчивости и снижению профессионального утомления, что критически важно при выполнении напряженной служебной деятельности. Сила определяется как физическая способность преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечной активности. В контексте физической подготовки данная способность проявляется в противодействии различным видам внешних сил: гравитационному притяжению, сопротивлению опоры, весовым нагрузкам, противодействию противника или инерционным силам других объектов.

Анализ представленной информации позволяет констатировать острую потребность в расширении комплекса силовых упражнений при профессиональной подготовке кадров для органов внутренних дел.

Систематическое включение таких тренировочных элементов способствует существенному повышению физических параметров сотрудников полиции. Развитие силовых характеристик, повышение выносливости и улучшение гибкости представляют собой фундаментальные компоненты, без которых невозможно качественное осуществление служебных обязанностей.

Особую значимость данные аспекты приобретают в контексте обеспечения общественной безопасности и поддержания правопорядка. Усиленная физическая подготовка непосредственно отражается на состоянии здоровья сотрудников правоохранительных органов.

Нельзя не отметить положительное влияние регулярных силовых тренировок на психоэмоциональное состояние личного состава. Укрепление морально-психологической устойчивости параллельно с общим повышением уровня физической готовности создает необходимые предпосылки для эффективного функционирования всей системы органов внутренних дел.

Таким образом, интенсификация силовой составляющей в тренировочном процессе представляется необходимым условием совершенствования профессиональной подготовки полицейских кадров.

В исследованиях М. В. Малютиной представлен комплекс упражнений, направленный на формирование устойчивости организма к неблагоприятным профессиональным факторам, включающий дыхательные практики и методики снижения психоэмоционального напряжения [2]. Данное обстоятельство обусловливает особый статус физической подготовки в образовательной системе МВД России как обязательной дисциплины, изучаемой на протяжении всего образовательного цикла. В процессе освоения данного предмета курсанты не только совершенствуют физические кондиции, но и формируют профессинально значимые качества сотрудника полиции. Существенным профессиональным навыком является владение табельным оружием в условиях выполне-

ния служебных задач, что непосредственно коррелирует с уровнем физической подготовленности [3]. Иллюстрацией может служить ситуация задержания правонарушителя с применением оружия во время преследования, требующая специфических физических способностей.

Перспективными направлениями совершенствования системы физической подготовки в ОВД являются:

1. Дифференциация нормативов и программ подготовки с учетом специализации подразделений и реальных служебных задач
2. Внедрение современных тренировочных технологий и технических средств подготовки
3. Развитие материально-технической базы с акцентом на создание специализированных тренировочных комплексов
4. Создание системы непрерывного мониторинга физического состояния сотрудников на протяжении всей службы
5. Разработка индивидуальных программ физической подготовки с учетом возраста, состояния здоровья и служебных обязанностей

Особое значение приобретает интеграция физической, огневой и тактической подготовки, позволяющая формировать комплексные навыки, необходимые для реальной оперативной работы. Как показывает практика передовых подразделений специального назначения, именно такой комплексный подход обеспечивает наиболее высокий уровень профессиональной готовности сотрудников к выполнению служебных задач любой сложности.

Современные исследования подтверждают эффективность применения биомеханического анализа движений с использованием 3D-сканирования для совершенствования техники боевых приемов. Лазерные системы оценки скорости реакции и инерционные сенсоры для измерения импульсных характеристик стали неотъемлемой частью подготовки спецподразделений. Особого внимания заслуживают технологии биохакинга, включающие генетический анализ предрасположенностей к определенным видам нагрузок и персонализированные нутритивные программы. Эти инновации трансформируют традиционную систему физической подготовки, создавая принципиально новые возможности для развития профессионально значимых качеств сотрудников ОВД.

Резюмируя, можно констатировать, что физическая подготовка сотрудника ОВД представляет комплексную систему взаимосвязанных внешних и внутренних компонентов. Планомерное совершенствование физической подготовленности сотрудников полиции инициируется в период профессионального обучения и продолжается на протяжении всей профессиональной деятельности. Несмотря на наличие некоторых особенностей специфической деятельности сотрудника ОВД, физическая подготовка содействует не только в области здоровья, но и в психологической сфере, формируя у сотрудника необходимые волевые и моральные качества.

Литература

1. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 2 (71). С. 139-141. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=29953673 (дата обращения: 27.04.2025).

2. Малютина М. В., Соболева В. И., Загородняя О. В. Физическая культура в психофизической и профессионально прикладной подготовке студентов в вузе // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры : материалы Всероссийской научно-методической конференции (Оренбург, 03–05 февраля 2016 г.). Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016. С. 3301-3309.

3. Дыбов В. Е., Ландина В. В., Брагин В. В. Особенности физической подготовки как элемента профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : сборник материалов XXVI международной научно-практической конференции (Иркутск, 17–18 октября 2024 г.). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2024. С. 80-82.

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ УСТРОЙСТВ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

USING ELECTRONIC DEVICES TO OPTIMIZE STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY

Ткачева Елена Георгиевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Tkacheva Elena Georgievna
Ph. D., associate professor
department of physical culture
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

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 настоящее время гаджеты используются в физическом воспитании для образовательных целей и для мониторинга здоровья.*

В современном мире современные электронные устройства и приложения стали неотъемлемой частью повседневной жизни, влияя на различные аспекты поведения и мотивации молодежи.

В данной работе авторы рассмотрели роль и значимость современных технологий при занятиях физической культурой и спортом. Были затронуты вопросы актуальности спортивных гаджетов. Вместе с тем, был проведён опрос среди студентов 3 курсов педагогического университета о том, сколько обучающихся обладают умными устройствами для спорта, как часто они ими пользуются.

Abstract. *Currently, gadgets are used in physical education for educational purposes and for health monitoring. In the modern world, modern electronic devices and applications have become an integral part of everyday life, influencing various aspects of youth behavior and motivation. In this paper, the authors examined the role and importance of modern technologies in physical education and sports. The issues of relevance of sports gadgets were raised. At the same time, a survey was conducted among 3rd year students of the Pedagogical University about how many students have smart devices for sports, and how often they use them.*

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

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

Актуальность.

В последнее десятилетие люди стали уделять огромное количество времени физической активности, своему телу, своему здоровью. Спортивное здоровье, красивое рельефное тело – все это требует невероятных усилий. Раньше занятие спортом было достаточно громким высказыванием и в голове появляется сразу же картинка спортсменов, накаченных, с высокими достижениями на профессиональном уровне. Но сейчас в мире столько возможностей, что буквально каждый может заняться спортом и выйти на профессиональный уровень, стать тренером или заниматься для себя, для поддержания хорошей формы [1].

Чтобы человек мог спортивно развиваться, считать калории, выдерживать норму питания, сна, поддерживать норму давления во время занятия спорта, или если какие-либо противопоказания к тяжелым физическим нагрузкам-для этого стали создавать специальный спортивный инвентарь. «Умные Гаджеты» как их сейчас называют, создают полный комфорт, физическую помощь и поддержку для человека, чтобы он в свою очередь мог спокойно заниматься и уделять время для нормы занятия в спортивной карьере или для поддержания своей формы [2, 3].

Годы учебы в высших учебных заведениях, учебная практика, сессии - все это составляет студенческую жизнь молодежи. У студентов большая загруженность в учебе, а многие современные студенты еще и работают после или до учебных занятий. В таких условиях на помощь студентам приходят фитнес-браслеты, трекеры, всевозможные приложения для спорта, тренировок. Конечно же, в спортивной сфере фитнес-трекеры давно применяются как тренерами, так и спортсменами. А эра фитнес-трекеров и фитнес приложений дали возмож-

ность студенческой молодежи более осознанно вести здоровый образ жизни, получать желанное красивое тело, не посещая фитнес-клубы. Главная цель различных электронных устройств и приложений - мотивировать и помогать контролировать различные физические нагрузки. Так, к примеру, ряд гаджетов могут напомнить студенту, что у него недостаточная двигательная активность в течение дня или недели. Некоторые модели следят за сердцебиением, за количеством выпитой в течение дня воды, или же проводят мониторинг активности во время сна. В настоящее время трекеры активности являются не только шагомерами с подсчетом калорий, а являются полноценной экосистемой контроля состояния здоровья

Актуальность исследования заключается в необходимости понимания влияния современных технологий на здоровый образ жизни молодежи. В условиях все большей цифровизации жизни молодежи, электронные устройства и приложения становятся неотъемлемой частью их повседневной активности. Этот феномен требует глубокого понимания его воздействия на здоровый образ жизни, в частности, на мотивацию к физическим упражнениям. Исследование актуально в свете растущей проблемы неактивного образа жизни и ожирения среди молодежи, которая часто связана с увеличенным временем, проведенным перед экранами смартфонов и компьютеров [4, 5].

В современном мире электронные устройства и мобильные приложения стали неотъемлемой частью жизни студентов. Они используются для образования, общения, развлечения и многих других целей.

Цель исследования – определить наиболее распространённые в использовании гаджеты для занятия физической культурой и спортом среди молодежи ВГСПУ.

Результаты исследования. Среди студентов Волгоградского социально-педагогического университета был проведен опрос «Польза умных гаджетов в спорте и занятиях физической культуры».

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Пользуетесь ли вы фитнес-браслетом или смарт-часами при занятиях физической активностью?
2. Что вы чаще всего отслеживаете на фитнес-браслете или смарт часах?
3. Знаете ли вы о мобильных приложениях, связанных с занятиями физической культурой? Какие?
4. Используете ли вы эти мобильные приложения?
5. Считаете ли вы, что они необходимы в современном мире?

Результаты опроса:

1 вопрос. 70% студентов поучаствовавших в опросе пользуются умными гаджетами, а именно фитнес браслетом или смарт-часами.

Умные часы, такие как Apple Watch или Samsung Galaxy Watch, предлагают схожий функционал, но при этом он сами по себе являются уникальным сочетанием классического наручного аксессуара и модного гаджета для здоровья.

2 вопрос. В опросе поучаствовало 36 студентов. 10% от этого количества отслеживают на фитнес-браслетах или смарт-часах время, СМС уведомления, звонки; 65% – следят за физической активностью (т.е. количество шагов в день); оставшиеся 25% носят умные часы как аксессуар (рисунок 1).

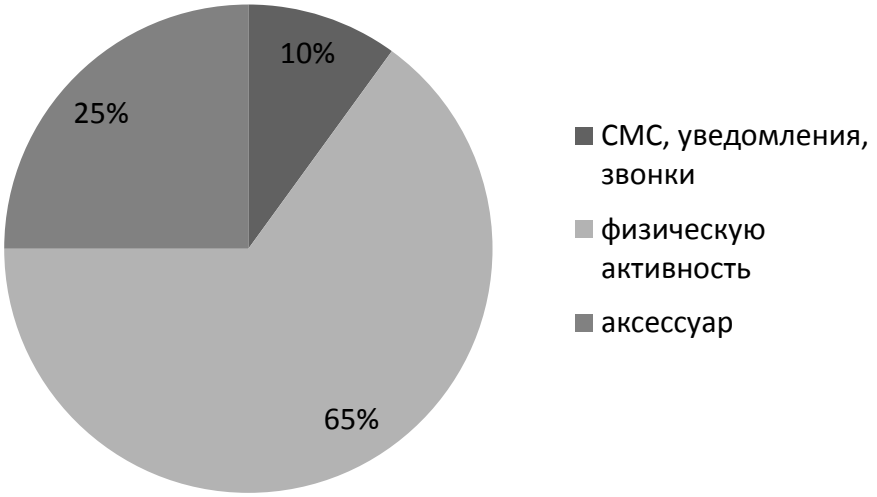


Рис. 1. Процентное соотношение ответов на вопрос «Что вы чаще всего отслеживаете на фитнес-браслете»

3 вопрос. Ответили более 50 % студентов, что знакомы с такими мобильными приложениями, такими как «Напоминание о питании – потеря веса», «Mi Fit», «Шагомер – счетчик шагов» и тд.

Шагомер – счетчик шагов», которое при внесении наших параметров (рост, вес, пол) автоматически рассчитает нашу длину шага и количество сжигаемых калорий за определенное количество шагов. Приложение предлагает обработать информацию от датчиков и проверяет, действительно ли был сделан шаг или просто потрясли телефон в руке. Есть возможность самостоятельно определить, сколько нужно сделать шагов за день, а программа напомнит об этом [6].

«Mi Fit»: данное приложение требует для работы фитнес-браслет, но зато имеет огромное количество функций и простой интерфейс. Можно не только с большой точностью считать шаги, но и определять то, сколько сожжено калорий за тренировку, а специальная программа подскажет чистоту сердечных сокращений, скорость передвижения по GPS, что поможет правильно тренироваться [6].

Приложение «Напоминание о питании – потеря веса» поможет вам не забывать о трапезах, вы можете внести удобное для вас время приема пищи, сформировать питание по дням, редактировать приемы пищи.

4 вопрос ответили «да» - 67%, «нет» - 28%, « не знаю» - 5%.

5 вопрос ответили «да» -96% , «нет»-4% (рисунок 2).

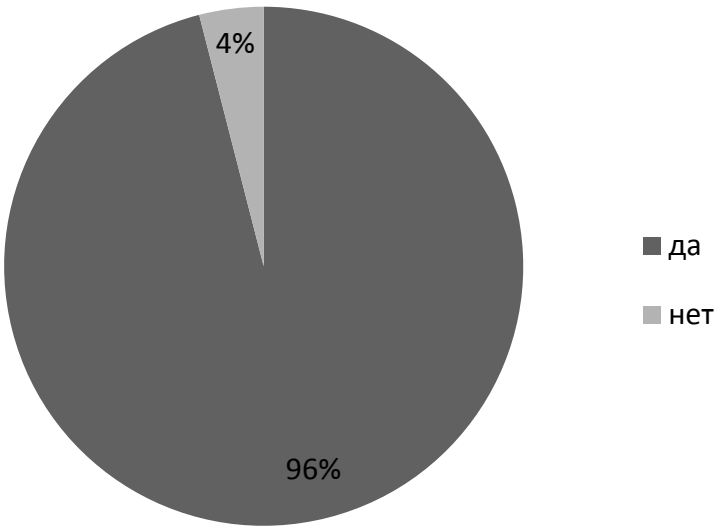


Рис. 2. Процентное соотношение ответов на вопрос
Считаете ли вы, что умные гаджеты необходимы в современном мире?»

«Умные» гаджеты способствуют популяризации физической активности среди различных групп населения. Они делают спорт и физическую культуру более доступными для широкого круга людей. Благодаря простым в использовании приложениям и устройствам, можно даже не записываться в секции и к тренерам, если вы планируете просто соблюдать норму своей физической активности.

При выборе «умного» гаджета важно учитывать свои цели и финансы. Большинству подойдет обычный фитнес-трекер, они доступны, вариативны, в них множество полезных функций. Для начинающих подойдут простые фитнес-трекеры с базовыми функциями. Если же вы более опытный спортсмен, стоит рассмотреть умные часы с расширенными возможностями или специализированные устройства для вашего вида спорта. А «умные» часы – это уже личное предпочтение каждого.

Отдельно стоит затронуть преимущества и недостатки мобильных приложений в области физической культуры.

К плюсам следует отнести:

a) возможность самостоятельно реализовать те упражнения, которые нравятся человеку;

b) ты находишься в постоянном тонусе;

c) возможность составлять план работы или использовать виртуального тренера, который разработает план занятий;

d) контроль питания и составление рациона питания с помощью приложения;

e) можно хорошо сэкономить и не тратить деньги на дорогие спортивные абонементы.

Что же касается минусов, то здесь тоже имеются проблемы, которые заключаются в следующем:

a) отсутствие русской версии программ, поскольку большинство из них разработаны в США и транслируются только на английском языке;

b) низкая платежеспособность, поскольку платные курсы имеют больше преимуществ и разнообразия;

c) низкая платежеспособность населения, чтобы оплатить качественный виртуальный курс;

d) спортивные курсы в телефоне не предполагают каких-либо противопоказаний и рекомендаций со стороны реальных медицинских экспертов, а значит, появляется риск самостоятельно нанести себе вред.

Вывод. «Умные Гаджеты» не только помогают студентам ставить цели и отслеживать прогресс, но и предлагают персонализированные подходы к тренировкам, что позволяет каждому пользователю адаптировать процесс физической активности под свои нужды и возможности. Внедрение мобильных приложений в образовательный процесс может стать значимым шагом в улучшении физического здоровья студентов и повышении их вовлечённости в занятия физической культурой.

Для вузов это может стать удобным инструментом для мониторинга физической активности студентов и формирования здорового образа жизни. Важно, чтобы в учебных заведениях активно внедрялись программы, ориентированные на использование технологий, таких как мобильные приложения, для повышения интереса студентов к занятиям физической культурой. Это не только способствовало бы улучшению физического здоровья, но и создало бы дополнительные возможности для более глубокого вовлечения студентов в образовательный процесс через современные инструменты мотивации.

Данное исследование показало, что с умными гаджетами проще следить за своей физической активностью. Данные приборы оказывают большую помощь в том, чтобы следить за своим здоровьем.

Литература

1. Полосин А. А. Применение мобильных приложений для занятия физической культурой // Научный Лидер. 2022. № 15 (60). С. 56-60.

2. Хайруллин И. Т., Фаткуллов И. Р., Хайруллин И. И. Мобильные приложения в системе физической культуры вуза // Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 9. № 5 (146). С. 238-243.

3. Цинис А. В., Морозов А. А. Использование мобильных приложений для занятий физической культурой // StudNet. 2022. Т. 5. № 1. С. 29-30. URL: https://elibrary.ru/ecbbfg?ysclid=ma1b6ngerb587495239 (дата обращения: 27.04.2025).

4. Вахрушева Е. И. Программное обеспечение занятий спортом // Теоретические и прикладные проблемы современной науки и образования : материалы всероссийской конференции с международным участием (Курск, 31 мая 2022 г.). Сибай :

Сибайский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Башкирский государственный университет», 2022. С. 69-72.

5. Самочернов К. А., Веденина О. А. Применение мобильных приложений для занятий спортом // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ (г. Екатеринбург, 17 апреля 2019 г.). Екатеринбург : РГППУ, 2019. С. 194-200.

6. Применение мобильных приложений для занятия физической культурой и спортом / Т. А. Андреенко, М. А. Туровая, Е. В. Казакова, А. В. Смирнова // Актуальные вопросы физического воспитания и адаптивной физической культуры в системе образования : сборник материалов VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 18–19 апреля 2024 г.). Волгоград : Волгоградская государственная академия, 2024. С. 15-19.

УДК 796

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА ПРИ ПОМОЩИ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

SOLVING PROBLEMS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH THE HELP OF DIGITAL TECHNOLOGIES

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

Григорьева Татьяна Сергеевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Grigorieva Tatiana Sergeevna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Каменнова Виктоия Андреевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Kamennova Victoria Andreevna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В рамках исследования были рассмотрены актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта, а также способы их решения с помощью цифровых технологий. Исследование проводилось в контексте общей цифровой трансформации, обозначенной в указе Президента РФ от 21.07.2020 № 474.*

Установлены приоритетные области применения цифровых технологий, охватывающих различные аспекты деятельности. Цифровизация улучшает условия работы и повышает удобство во всех сферах жизни. Особое внимание уде-

ляется искусственному интеллекту и виртуальной реальности для развития физической культуры и спорта.

***Abstract**. The study examined current problems in the field of physical culture and sports, as well as ways to solve them using digital technologies. The study was conducted in the context of the overall digital transformation outlined in Decree No. 474 of the President of the Russian Federation dated 07/21/2020.*

Priority areas of application of digital technologies have been identified, covering various aspects of activity. Digitalization improves working conditions and increases convenience in all areas of life. Special attention is paid to artificial intelligence and virtual reality for the development of physical culture and sports.

***Ключевые слова**: цифровые технологии; физическая культура; спорт; искусственный интеллект; сквозные цифровые технологии; повышение ээффективности; технологические инновации; виртуальная реальность.*

***Keywords:** digital technologies; physical education; sport; artificial intelligence; end-to-end digital technologies; efficiency improvement; technological innovation; virtual reality.*

В наши дни сложно представить прогресс в спортивной сфере без активного использования информационных технологий. Они прочно вошли в тренировочный процесс, организацию соревнований и управление спортивными сооружениями.

Активное внедрение цифровых технологий становится всеобъемлющим, охватывая практически все аспекты существования человека и оказывая влияние на различные сферы общественной деятельности, включая физическую культуру и спорт.

Одной из ключевых задач, обозначенных в программе «Цифровая экономика Российской Федерации» является «создание экосистемы цифровой экономики страны, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности, обеспечение эффективного взаимодействия, включая трансграничное, бизнеса, научно-образовательного сообщества, государства и граждан» [1].

Инициатива направлена на всестороннее развитие и совершенствование цифровых сквозных технологий, охватывая широкий спектр инновационных решений, таких как обработка «больших данных», нейронные сети и искусственный интеллект, системы распределенных реестров (блокчейн), квантовые вычисления, передовые производственные процессы, промышленный интернет вещей, робототехника, сенсорные устройства, беспроводные коммуникации, а также технологии виртуальной и дополненной реальности.

Кроме того, данная программа направлена на создание условий, способствующих появлению принципиально новых платформ и технологий. Её цель заключается не только в поддержке существующих инновационных решений, но и в стимулировании разработки передовых технологий, которые станут определяющими для будущего цифровой экономики.

Основной задачей государственной политики в области физической культуры и спорта на ближайшую перспективу является достижение показателя, при котором более половины населения страны будут регулярно заниматься спортом и поддерживать свою физическую форму. Данная задача напрямую связана с реализацией федеральной программы «Спорт - норма жизни».

Инициированная несколько лет назад смена парадигмы в сторону цифровизации в различных секторах экономики, социальной области, включая сферу физической культуры и спорта (ФКиС), зафиксирована Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» как одна из ключевых общегосударственных задач развития России.

В сфере физической культуры и спорта (ФКиС) выделяются следующие приоритетные области:

1. Повышение квалификации специалистов: это включает в себя профессиональное развитие тренеров, преподавателей, врачей и других работников отрасли.
2. Тренировочный процесс и спортивные соревнования: охватывает все аспекты подготовки спортсменов, от планирования тренировок до участия в различных турнирах.
3. Оздоровительные мероприятия: направлены на популяризацию здорового образа жизни и повышение физической активности населения.
4. Научно-исследовательская работа: способствует развитию инновационных методов тренировки, восстановления и спортивной медицины.
5. Менеджмент в спорте: охватывает стратегическое планирование, организацию и управление спортивными организациями и мероприятиями.
6. Олимпийское движение: продвигает идеалы спорта, честной игры и международного сотрудничества.
7. Планирование и проведение спортивных мероприятий: включает в себя все этапы организации соревнований различного уровня, от местных до международных [2, 3].

Предлагаемая концепция акцентирует внимание на активизации участия населения в спортивных мероприятиях посредством разработки и продвижения цифровых платформ, включая мобильные приложения, социальные сети и системы управления взаимодействием с пользователями.

В тексте говорится о повышении эффективности подготовки спортсменов посредством внедрения цифровых технологий. Данные технологии будут способствовать структурированию информации о каждом спортсмене и элементах спортивной и физической культуры, что в итоге поспособствует улучшению качества подготовки.

Усовершенствование системы принятия решений в управлении является ключевой задачей. Это будет достигнуто за счет внедрения передовых техно-

логий сбора, обработки и анализа данных, основанных на алгоритмах машинного обучения и искусственного интеллекта.

Основными целями проекта являются:

1. Создание единой цифровой платформы для физической культуры и спорта.
2. Внедрение электронных паспортов для спортсменов.
3. Разработка информационных систем в каждом регионе с последующей интеграцией с системами, используемыми в спортивной медицине, науке и образовании.

Данные меры направлены на повышение эффективности управления в сфере физической культуры и спорта, а также на создание единой информационной среды для всех участников отрасли.

В спортивном ведомстве стартовал цифровой эксперимент, охватывающий два важнейших направления: сбор статистических данных и составление Единого плана спортивных мероприятий. На базе цифровой платформы Гостех ведется проектирование специализированных модулей, обеспечивающих спортивную подготовку, планирование соревнований, присвоение званий и разрядов, а также сбор и анализ статистики.

В пилотном проекте участвуют двенадцать субъектов Российской Федерации и десять спортивных федераций. Целью тестирования является отладка и оптимизация работы цифровых инструментов, что позволит повысить эффективность управления спортивной отраслью. Внедрение платформы позволит автоматизировать процессы, сократить временные затраты и повысить прозрачность данных.

Одновременно с разработкой цифровой платформы, Министерство спорта Российской Федерации провело аналитическое исследование под названием «Индекс цифровой трансформации в области физической культуры и спорта».

Данное исследование было посвящено анализу шести ключевых факторов: обеспеченность отрасли специалистами, способными осуществить цифровую трансформацию, состояние информационной инфраструктуры и технического оснащения, наличие цифровых реестров, автоматизация основных процессов в сфере физической культуры и спорта, доступность цифровых услуг для населения, а также возможности управления данными и аналитики, определяющих уровень цифровой зрелости отрасли [4].

Анализ онлайн-опроса, охватившего 81 субъект Российской Федерации, выявил, что средний показатель индекса цифровизации в сфере физической культуры и спорта достиг 15,7%. Это свидетельствует о слабом уровне внедрения цифровых решений и значительном потенциале для развития в данной области. Наивысший балл зафиксирован у компонента «Информационная инфраструктура и техническое обеспечение» – 27,5%. Индекс, характеризующий «Кадровое обеспечение цифровой трансформации физической куль-

туры и спорта», составил 20,2%. Наименее развитыми оказались сервисы, ориентированные на граждан (4,8%), и аналитика данных (10,6%).

Между регионами наблюдается значительная разница в значениях индекса цифровой трансформации в сфере физической культуры и спорта. Исследование выявило, что главными барьерами на пути цифровизации являются проблемы, связанные с кадровым потенциалом, компетенциями, уровнем цифровой грамотности населения и цифровым неравенством, обусловленным различиями в финансовом обеспечении регионов.

В большинстве регионов отсутствуют цифровые сервисы для населения в сфере спорта, а почти половина (47 регионов) даже не приступила к их разработке [5].

Современные спортивные реалии выдвигают новые требования к профессионалам. Теперь необходимы эксперты, владеющие актуальными знаниями и навыками, способные мыслить междисциплинарно и применять инновации из разных сфер.

В условиях современной занятости специалисты и наниматели акцентируют внимание на перечне ключевых универсальных компетенций, а именно:

1. системное видение (способность к идентификации и функционированию в комплексных структурах);
2. межотраслевое взаимодействие (осведомленность о технологиях, процедурах и рыночной конъюнктуре в смежных и принципиально различных сферах);
3. проектный менеджмент (компетенция в области управления проектами и процессами);
4. навыки в сфере IT: программирование, робототехника и искусственный интеллект (способность оперативно принимать решения в области информационных технологий, взаимодействие с ai);
5. ориентация на клиента: способность налаживать общение, выявлять потребности клиентов и предлагать подходящие решения;
6. многоязычность и осведомленность о разных культурах: уверенное владение иностранными языками, знание национальных и культурных особенностей стран-партнеров, понимание специфики ведения бизнеса в различных странах;
7. умение работать в команде: навыки взаимодействия с коллективами, группами и отдельными сотрудниками;
8. адаптивность и гибкость: способность быстро адаптироваться к меняющимся условиям и задачам, оперативно принимать решения и эффективно управлять своим временем в ситуациях неопределенности.

А. Ф. Иванько с коллегами подчеркивают важность внедрения виртуальной и дополненной реальности в профессиональную подготовку специалистов, рассматривая это как значимый шаг к созданию более эффективных методов обучения. Технологии моделирования, позволяющие симулировать различные

сценарии, действия и условия, предоставляют будущим специалистам возможность совершенствовать необходимые навыки уже в процессе обучения. Во-первых, это достигается за счет интеграции таких технологий в учебный процесс. Во-вторых, симуляции исключают риски, присущие реальной практике, что создаёт безопасную среду для освоения новых навыков.

Эксперты сходятся во мнении, что данный подход трансформирует абстрактные теоретические знания в наглядную и доступную форму, повышая тем самым интерес студентов к изучаемому материалу и эффективность подготовки [6].

На этапе обучения специалистов в сфере физической культуры и спорта (ФКиС) ключевым аспектом становится адаптация профессиональных обязанностей к активному внедрению цифровых инструментов. Эксперты подчеркивают, что в текущих условиях необходимо включить в образовательные программы для будущих работников спортивной индустрии новые предметы, такие как «SMM в спорте», «SRM спортивных организаций», «Цифровой маркетинг в спорте», «Искусственный интеллект в сфере ФКиС» и «Цифровые технологии в спорте».

Рекомендации по развитию цифровых компетенций обусловлены острым дефицитом специалистов, обладающих необходимыми знаниями и навыками в сфере цифровых технологий.К таким компетенциям относятся: управление программным обеспечением, использование цифрового диагностического оборудования, эффективная работа с цифровым контентом в медиа-среде. Развитие данных навыков является критически важным для достижения успеха в современной спортивной индустрии [7].

В связи с появлением инновационных направлений работы, цифровая трансформация в сфере спорта приведёт к появлению новых профессий. В «Атласе новых профессий 3.0» представлены перспективные специальности в спортивной индустрии будущего, такие как аналитик жизненного пути профессионального спортсмена, тренер по аналитике для зрелых спортсменов, карьерный консультант спортсменов и др [8].

В условиях стремительного развития цифровых технологий аналитические способности приобретают первостепенное значение не только для специалистов в области анализа, но и для тренеров, работающих в сфере любого вида спорта.

Накопленный тренерский опыт, определённо, способствует формированию глубокого понимания специфики взаимодействия как с отдельными спортсменами, так и с командами в целом. Это позволяет тренеру эффективно структурировать тренировочный процесс на основе анализа данных, а также рационально применять методы сбора, систематизации и интерпретации информации.

Внедрение цифровых технологий оказывает существенное влияние на профессиональную деятельность в сфере спорта. Необходимость владения навы-

ками и знаниями в области цифровых технологий распространяется на широкий круг специалистов, включая судей, спортсменов, агентов, руководителей, менеджеров, организаторов мероприятий и соревнований, а также иных сотрудников спортивных организаций.

Анализ профстандартов для специалистов сферы физической культуры показал, что существующие описания рабочих обязанностей спортивных кадров не в полной мере учитывают разнообразие современных цифровых технологий, активно применяемых в спортивной деятельности.

Отсутствует должное освещение ряда цифровых технологий, включая анализ массивов данных (big data), искусственный интеллект (AI), облачные хранилища и решения, GPS-трекеры и другие портативные устройства, а также сенсорные визуализаторы.

Также не рассмотрены в полной мере технологии виртуальной (VR), дополненной (AR) и смешанной (MR) реальности, интерактивные устройства, такие как iTable и i-wall, компьютерные игры (как в киберспортивной индустрии, так и в качестве интерактивных элементов в других видах спорта).

Кроме того, наблюдается недостаточная проработка вопросов, связанных с цифровой коммуникацией в спорте, включая применение социальных сетей, платформ для потокового вещания, мессенджеров и комбинированных сервисов [9].

Переход к цифровой деятельности глубоко проник в нашу реальность. Современные технологии значительно повышают удобство повседневной жизни и оптимизируют рабочие процессы в различных областях. Область физической культуры и спорта также подверглась этим изменениям.

В наши дни результаты в спортивной индустрии зависят не только от ключевых действующих лиц, таких как атлеты, наставники и медицинские работники, но и от целой группы технических экспертов, внедряющих передовые стандарты на основе инновационных технологий. Технологии стремительно эволюционируют, каждые несколько лет достигая качественно новых горизонтов, что радикально трансформирует восприятие спортивных событий всеми участниками, начиная от зрителей и заканчивая тренерским штабом и медицинским персоналом.

Наивно утверждать, что простое использование всех имеющихся технологий гарантирует спортсмену успех на высшем уровне, но совершенно ясно, что определенные цифровые инструменты могут быть необходимы и полезны для достижения высоких спортивных результатов.

Литература

1. Гаврилова Э. Н. Национальная программа «Цифровая экономика Российской Федерации» как механизм поддержки российской отрасли информационных технологий // Вестник ГУУ. 2022. № 12. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnaya-

programma-tsifrovaya-ekonomika-rossiyskoy-federatsii-kak-mehanizm-podderzhki-rossiyskoy-otrasli-informatsionnyh (дата обращения: 18.04.2025)

2. Селиванова Р. С., Стеценко Н. В. Цифровая трансформация коммуникационных процессов сферы физической культуры и спорта // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2023. № 3 (45). С. 193-200.

3. Стеценко Н. В., Широбакина Е. А Цифровизация в сфере физической культуры и спорта:состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. Т. 22. № 1 (22). С. 35-40.

4. Кузнецов И. С. Тенденции цифровых изменений профессий сферы физической культуры и спорта // Экономика и социум. 2022. № 12-1 (103). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tendentsii-tsifrovyh-izmeneniy-professiy-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta (дата обращения: 27.04.2025)

5. Стратегия цифровой трансформации: написать, чтобы выполнить / под ред. Е. Г. Потаповой, П. М. Потеева, М. С. Шклярук. Москва : РАНХиГС, 2021. 184 с.

6. Иванько А. Ф., Иванько М. А., Бурцева М. Б. Дополненная и виртуальная реальность в образовании // Молодой ученый. 2018. № 37 (223). С. 11-17. URL: https://moluch.ru/archive/223/52655/ (дата обращения: 14.04.2025).

7. Иорданская Ф. А. Цифровые технологии в мониторинге тренировочных и дистанционных процессов подготовки спортсменов и лиц, занимающихся физкультурой // Вестник спортивной науки. 2020. № 3. С. 31-44.

8. Атлас новых профессий 3.0 / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. Москва : Альпина ПРО, 2021. 472 с.

9. Ермаков А. В., Скаржинская Е. Н., Новоселов М. А. Цифровая трансформация профессий в отрасли «Физическая культура и спорт» // Теория и практика физической культуры. 2022. № 3. С. 6-8.

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ, АКТИВНЫЙ ТУРИЗМ

УДК 796

АЛТИМАТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

ULTIMATE AS A MEANS OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION

Синельникова Ангелина Алексеевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sinelnikova Angelina Alekseevna
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 представлен алтимат-фрисби - относительно новый вид спорта, который становится все более актуальным благодаря своей доступности и уникальной культуре; не требующий сложного оборудования и больших финансовых вложений, что делает его особенно привлекательным для образовательных учреждений, стремящихся разнообразить занятия физической культурой. Проанализирована эта игра, как средство развития физических качеств молодежи, рассмотрены история и правила игры, особенности ее популяризации в России. Выявлены преимущества алтимата для физического воспитания студентов, включая развитие координации, ловкости и командного духа, навыков взаимодействия.*

Abstract*. The article presents ultimate frisbee, a relatively new sport that is becoming increasingly relevant due to its accessibility and unique culture; it does not require sophisticated equipment and large financial investments, which makes it especially attractive for educational institutions seeking to diversify physical education classes. This*

game is analyzed as a means of developing the physical qualities of young people, the history and rules of the game, and the features of its popularization in Russia are considered. The advantages of the ultimate for students' physical education, including the development of coordination, dexterity and team spirit, as well as interaction skills, are revealed

Ключевые слова: *спорт; физическое воспитание; алтимат-фрисби; игра; студенты.*

Keywords: *sports; physical education; ultimate frisbee; game; students.*

«Спорт является одним из самых полезных способов проведения досуга» [1, с.35]. Алтимат-фрисби - это относительно новый вид спорта, который становится все более актуальным благодаря своей доступности и уникальной культуре. Он не требует сложного оборудования и больших финансовых вложений, что делает его особенно привлекательным для образовательных учреждений, стремящихся разнообразить занятия физической культурой. Актуальность исследования заключается в необходимости поиска доступных и эффективных методов физического воспитания, которые способствуют не только физическому развитию, но и укреплению командного духа и развитию навыков взаимодействия. Цель работы - оценить педагогический потенциал алтимат-фрисби в системе физического воспитания обучающихся. В задачи исследования входит анализ физического воздействия алтимата на молодежь, выявление его влияния на развитие координационных и коммуникативных способностей, а также определение возможностей его интеграции в учебные программы. Методика исследования включает анализ научных публикаций и эмпирические наблюдения за влиянием занятий алтиматом на физические показатели участников.

Результаты анализа научных исследований, посвященных истории развития алтимат показали, что «данный вид спорта зародился в США в начале второй половины XX века» [2, с.66], а именно в 1968 году в школе Columbia High School в Нью-Джерси, США, когда студент Джоэл Сильвер предложил создать команду, используя фрисби для игр. Правила алтимата постепенно формировались благодаря Сильверу, Джону Хеллрингу и Бернарду Хайнсу, которые ограничили возможность бега с диском и ввели понятие «Дух игры» - основу, которая подчеркивает честную и уважительную игру. В 1970 году была проведена первая межшкольная игра с командой Millburn High School, и популярность алтимата начала быстро расти. В 1972 году прошла первая университетская игра между Rutgers и Princeton, которая привлекла внимание благодаря показу на центральном телевидении. В 1975 году в Йельском университете состоялся первый Национальный чемпионат по алтимату среди колледжей, где победу одержала команда Rutgers. В этом же году алтимат был включен в программу Мировых чемпионатов по летающим дискам. В 1980-х и 1990-х годах алтимат распространился по колледжам и университетам США, а также начал завоевывать популярность за пределами страны. Первый организован-

ный международный турнир по алтимату состоялся в 1983 году на Европейском чемпионате, что стало важным шагом для выхода игры на мировой уровень.

В СССР игра алтимат-фрисби начала развиваться в 1980-е годы, когда производство первых летающих дисков было налажено на заводах в Ивано-Франковске, Москве, Ленинграде, Олайне (Латвийская ССР) и Борисове (Белорусская ССР). Диски, выпускаемые в стране, были не слишком качественными, но вскоре стали популярными, несмотря на высокую для того времени цену - 1 рубль 10 копеек. Игра начала распространяться в 1989 году, когда канадские школьники привезли диски в Ленинград, играя с местной молодежью. В начале 1990-х на Дворцовой площади в Петербурге стали регулярно собираться игроки, и вскоре американец Джон Розман, выпускник Йеля, подарил им профессиональный диск, что позволило создать первую петербургскую команду, позже получившую название «ЮПитер». Важной вехой стал 1999 год, когда в рамках проекта ЕВРАТЛОН, организованного Европейской Федерацией Летающих Дисков, была проведена серия семинаров и показательных игр в Москве, Петербурге, Новгороде и Нижнем Новгороде. Этот проект дал начало первым межрегиональным турнирам, включая зальный турнир «Господин Великий Новгород» и первый чемпионат России по алтимату в Санкт-Петербурге. В 2000 году сборная команда России впервые участвовала в чемпионате мира среди национальных команд в Германии, заняв 15-е место. В 2013 году Министерство спорта РФ официально признало алтимат спортом, включив его во Всероссийский реестр видов спорта. Российские команды, такие как «Сделанные в СССР» и «Космик Герлз», добились успеха на международных турнирах, включая Паганелло в Италии, а российская женская сборная стала чемпионом Европы по пляжному алтимату в 2013 году.

«Алтимат - это динамичный, бесконтактный, смешанный командный вид спорта, в который играют с использованием летающего диска (фрисби)». Он сочетает в себе тактику, ловкость и уважение к соперникам. Правила игры интуитивно понятны и просты. Игра проходит на поле размером 100 на 37 метров, разделенном на центральную зону (64х37 м) и две целевые зоны (18х37 м) с каждой стороны поля. Каждая команда состоит из семи игроков, но на поле одновременно находятся по пять человек с каждой стороны.

Для алтимата свойственны броски диска различными приемами и на различные расстояния, ловля диска одной и двумя руками, прыжки, выпады, бег с изменением направления, остановками и рывками, повороты, падения. Все перечисленные действия сопровождаются значительными перемещениями по полю, в высоком темпе, в единоборстве с противником. Из перечня приемов и действий видно, что занятия алтиматом являются эффективным средством развития и совершенствования таких физических качеств, как ловкость, быстрота, общая и скоростная выносливость, сила мышц рук, ног и туловища.

Преимуществами алтимата являются: изначальное выстраивание тренировочного процесса для взрослого человека, а не модификация детского; навыки, приобретаемые во время тренировок, имеют значительную ценность в молодёжной субкультуре; отсутствие судейства, которое даёт возможность студентам проявлять свою самостоятельность; также отмечается отсутствие мужского и женского дивизионов, что позволяет создавать смешанные команды, что соответствует социальному запросу со стороны студенческого общества.

Разнообразие действий в быстро меняющихся условиях игры способствует улучшению координации и точности движений, повышают скорость двигательной реакции, у занимающихся совершенствуются зрительный и вестибулярный аппарат, способность ориентироваться в пространстве.

Формирование и совершенствование у игроков решительности, смелости, инициативы, находчивости, концентрации и переключение внимания успешно происходит в процессе любого командного вида спорта, но постоянно меняющаяся игровая обстановка способствует не только этому: ещё складываются такие умения как преодоление сопротивления соперника, принятие тактически верных решений [3, с. 5].

Основная цель игры - набрать больше очков, чем соперники, передавая диск товарищу по команде, находящемуся в целевой зоне противника. Команда получает очко, когда игрок фиксирует диск, первым касаясь целевой зоны. Начинается игра с пулла - ввода диска командой защиты, после чего нападающая команда должна продвигаться к цели, выполняя точные передачи. Владелец диска не имеет права передвигаться с ним; он устанавливает опорную ногу, и у него есть 10 секунд на передачу диска. При неудачной передаче, когда диск падает на землю или выходит за пределы поля, происходит переход владения. Игроки соперников стараются перехватить диск в воздухе или заставить атакующих совершить ошибку, чтобы получить возможность атаковать. Отличительной чертой алтимата является отсутствие рефери: все вопросы, включая нарушения и спорные моменты, игроки решают сами, что требует высокого уровня честности и взаимного уважения. Это правило поддерживает «Дух игры» - центральное понятие в алтимате, означающее уважение к соперникам и поддержание дружелюбной атмосферы на поле. В каждом турнире существует номинация «Дух игры», которая считается не менее почетной, чем победа в соревнованиях. Нарушения фиксируются самими игроками, и, в случае фола, нарушенный игрок громко заявляет о нарушении, говоря «Фол». Противник может согласиться или оспорить фол; если стороны не могут прийти к соглашению, игра возобновляется с момента перед фолом. Игроки имеют право заявить только о тех нарушениях, которые влияют на ход игры; мелкие ошибки часто не фиксируются. Во время крупных соревнований присутствуют помощники - скоркипер и таймкипер, которые помогают следить за временем и счетом, но не вмешиваются в судейство. Поскольку алтимат проводится в любую погоду, он требует от игроков физической и психологической вынос-

ливости. Традиции и ритуалы, такие как командные песни, приветствия и круги общения после матчей, укрепляют командный дух и формируют крепкие межличностные связи.

Игру алтимат можно рассматривать не только как способ развития перечисленных соматических и психических качеств, но также и как редкостно эффективный воспитательный инструмент, возможно, потому что ему присущи:

- высшая степень командности: эта особенность спорта лежит в самих правилах. Игрок с диском не может перемещаться, а продвижение атаки может осуществляться только посредством паса. В результате гол забивают, как минимум, двое - индивидуальные качества и таланты игрока не достаточны для успеха – необходимо понять, договориться, согласовать действия как минимум с 1 товарищем по команде;
- «дух игры» делает этот вид спорта совершенно уникальным: ни один из существующих видов спорта не возводит моральные принципы на столь высокий уровень. Дух игры включает уважение к сопернику, ответственность за свое поведение на поле, соблюдения правил, разрешение спорных ситуаций.

Благодаря этим принципам судьи отсутствуют даже на матчах самого высокого уровня, т.к. в алтимате не принято быть жуликом и пронырой, сознательно нарушать правила или симулировать. Здесь уважают того, кто ведет себя достойно, кто справедлив и великодушен, при этом оставаясь настоящим бойцом, того, кто все силы отдает движению победе, но не ценой чести и совести. Приз за «дух игры» присуждается на соревнованиях любого уровня, являясь более престижным, чем занятое место.

Игроки впитывают принципы естественно и легко, поскольку они не диктуются снаружи, а являются неотъемлемой частью игры и взаимоотношений между игроками. И таким же естественным образом модель взаимоотношений с людьми на поле переносится на жизненные ситуации [3, с. 5-6].

Несмотря на всю привлекательность данного вида спорта, результаты анализа исследования, проведенного О. С. Чернояровой, показали, что современные студенты мало что слышали о нем. Оно было направлено на оценку уровня осведомленности студентов Московского педагогического государственного университета о таком виде спорта, как алтимат; а также на изучение источников - откуда им стало известно об алтимате, их эмоциональном отношении к этой игре. Результаты показали, что 62% опрошенных оказались совсем не знакомы с алтиматом, а 38% - слышали о нем, причем большинство впервые узнали о нем от друзей или через социальные сети, что указывает на недостаточное использование информационных каналов; эмоциональное отношение: 51,9% - нейтрально, 28,9% - положительно и 19,2% - отрицательно [4].

Можно прийти к выводу, что в современных вузах отдают предпочтение больше традиционным видам спорта, которые популяризируются в зависимости от уровня материально-технической базы или возможностей финансирования. Речь идет о волейболе, футболе и баскетболе. В то же время в неко-

торых из видов спорта экипирование студентов является тяжелой финансовой нагрузкой. Контактность этих видов спорта часто становится причиной множества травм у молодых людей и может привести к разочарованию в игре.

Игра алтимат, в свою очередь, ничуть не уступает по направлению развития физических качеств у спортсменов большинству традиционных видов спорта. Этому доказательством можно привести пример анализа исследования И. А. Колдашева, результаты которого представили воздействие на физическую подготовленность студентов, занимающихся алтиматом в положительном свете. Исследование проводилось в течение 3 месяцев на базе Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана, изучалось влияние игры в алтимат-фрисби на развитие координации и ловкости у студентов. Для оценки результатов использовались несколько контрольных тестов: челночный бег (3 х 10 м), тест на статическое равновесие, кистевая динамометрия, отбивание мяча от пола и прыжки через скакалку. В ходе этого исследования удалось выявить, что занимавшиеся алтимат-фрисби, улучшили свои результаты в большей степени по сравнению с контрольной группой студентов [5].

«Алтимат-фрисби в настоящее время один из тех видов физической активности, который постоянно развивается» [6, с. 90]. Подводя итоги изучения этого вида спорта, можно утверждать, что занятия алтимат-фрисби способствуют значительному развитию физических качеств, таких как координация, ловкость и мелкая моторика, что делает данный вид спорта перспективным для внедрения в образовательные программы. Игровая активность в алтимате стимулирует развитие командного духа, ответственности и навыков самостоятельного принятия решений, что укрепляет межличностные связи и улучшает психологическое состояние участников. Значительное влияние игры на координационные способности отмечено как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, что подтверждается результатами различных исследований. Будущие исследования должны быть посвящены разработке целенаправленной программы популяризации алтимата среди студентов.

Литература

1. Иванов В. Д., Марандыкина О. В. Алтимат-фрисби как вид спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8 (1). С. 35-43. URL: https://doi.org/10.47475/2500-0365-2023-18105 (дата обращения: 06.11.2024).

2. Антипов О. В., Сурков А. М., Луцюк В. Е. Нетрадиционные виды спорта как средства физического воспитания студенческой молодежи // Вектор научной мысли. Санкт-Петербург : МИПИ им. Ломоносова. 2024. № 3 (8).249 с.

3. Алтимат (командный спорт с летающим диском) // составитель Лаврова Т. В., Уланова Е. А. Нижний Новгород : ННГУ, 2006. 13 с.

4. Черноярова О. С., Степанова О. Н. Уровень и источники осведомлённости студентов о виде спорта алтимат // Инновации и традиции в современном физкультурном образовании : материалы Межвузовской научно-практической конфе-

ренции с международным участием (Москва, 24 марта 2021 г.). Москва : МПГУ. 2021. С. 365-370.

5. Развитие координации и ловкости у студентов Московского государственного технического университета им. Н. Э. Баумана с помощью алтимат-фрисби / И. А. Колдашов, А. И. Колдашова, Р. М. Ярхамов [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 205-208.

6. Гусева Е. А., Бурханов С. В. Тренировка, направленная на развитие силы, в алтимат-фрисби // Вопросы педагогики. 2021. № 6-1. С.90-92.

РАЗВИТИЕ СПОРТА И АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ

DEVELOPMENT OF SPORTS AND ACTIVE TOURISM IN RUSSIA

Кулагин Максим Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Kulagin Maxim Sergeevich
teacher
department of Fire Training and activities of Internal Affairs bodies
in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются современные тенденции развития массового спорта и активного туризма в России и мире. Анализируются популярные виды активного туризма, методики подготовки к туристической деятельности для людей с различным уровнем физической подготовки, а также особенности организации спортивно - туристических мероприятий для разных социальных и возрастных групп населения. Приводятся данные исследований о влиянии активного туризма на физические показатели и здоровье человека.*

Abstract. *The article examines the current trends in the development of mass sports and active tourism in Russia and the world. The article analyzes popular types of active tourism, methods of preparing for tourism activities for people with different levels of physical fitness, as well as the specifics of organizing sports and tourism events for different social and age groups of the population. Research data on the impact of active tourism on physical performance and human health are presented.*

Ключевые слова: *массовый спорт; активный туризм; физическая подготовка; оздоровление; рекреация; спортивное мероприятие; физическая активность.*

Keywords: *mass sports; active tourism; physical training; health improvement; recreation; sports event; physical activity.*

В условиях современного общества, где увеличиваются психоэмоциональные нагрузки, и снижается двигательная активность, особую актуальность приобретает развитие массового спорта и активного туризма. Они не только организуют досуг, но и служат эффективным средством сохранения здоровья, повышения качества жизни и укрепления социального взаимодействия среди различных слоёв населения.

Статистические данные свидетельствуют о стабильном росте популярности массового спорта в России. Так, в 2022 году 53% населения страны в возрасте от 3 до 79 лет (72,88 млн. человек) регулярно занимались спортом или физической культурой. Положительная динамика сохранилась и в последующие годы: к 2024 году доля активных граждан достигла 56,8%, что соответствует 75,729 млн. человек. Таким образом, за двухлетий период наблюдается прирост на 3,85%, подтверждающий нарастающий интерес россиян к физической активности.

Среди наиболее распространённых видов спорта в России традиционно лидирует футбол, которым занимаются 3,408 млн. человек. Отмечается тенденция диверсификации спортивных предпочтений: в топ-5 популярных видов вошло спортивное программирование с аудиторией около 2,25 млн. человек. Значительный прогресс наблюдается в таких направлениях, как воркаут, скейтбординг и бодибилдинг. Стабильно растёт популярность плавания и туризма [1].

Спортивный туризм в мировом масштабе стремительно развивается. Прогнозируется, что с 2025 по 2032 год ежегодный прирост в этой сфере превысит 10%. Взаимодействие туристической и спортивной отраслей способствует появлению новых видов спортивного туризма. Страны Европы, на которые в 2023 году приходилось более 40% мирового объёма спортивного туризма, продолжат свой рост благодаря распространению мультиспортивных туров, объединяющих культурно - познавательные программы с физической активностью.

Примечательно, что наряду с активным спортивным туризмом, предполагающим непосредственное участие в спортивных мероприятиях, значительную популярность (около 55% в 2023 году) приобретает пассивный спортивный туризм, связанный с посещением спортивных соревнований в качестве зрителя. Ожидается, что к 2032 году данный сегмент существенно вырастет, что свидетельствует об изменении предпочтений путешественников в пользу наблюдения за спортивными событиями [2].

Современный активный туризм представлен множеством направлений, отличающихся по интенсивности физической нагрузки, техническим требованиям и доступности для различных категорий населения.

Пеший туризм считается одним из самых доступных видов активного отдыха, не требующим специальной подготовки или дорогостоящей экипировки. Маршруты могут варьироваться от простых прогулок по равнинам до преодоления сложного рельефа с природными препятствиями, что делает его привлекательным даже для семей с маленькими детьми.

Велотуризм сочетает спортивную активность с культурно–познавательными возможностями. Специальные велосипеды, адаптированные для передвижения по пересечённой местности, позволяют преодолевать значительные расстояния и посещать труднодоступные природные и исторические объекты [3].

Все большую популярность приобретают горные туры, не требующие навыков альпинизма или специального снаряжения. Такие путешествия предполагают прогулки по живописным предгорьям и подъёмы к смотровым площадкам, открывая доступ к эстетическим и оздоровительным преимуществам горной природы для самой разной аудитории.

В сфере активного туризма выделяют экстремальное направление, примером которого служит катание на квадроциклах. Данный вид досуга объединяет экскурсионную составляющую с получением ярких впечатлений, однако для длительных туров необходимо водительское удостоверение. Противоположный сегмент — оздоровительный туризм, подходящий для людей, предпочитающих умеренные физические нагрузки. Он направлен на реабилитацию после заболеваний, восстановление психоэмоционального баланса и профилактику депрессии.

Активный туризм положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет мышцы, повышает выносливость, снижает вероятность инсульта и ишемической болезни сердца, нормализует вес и уровень холестерина [4].

Важен и психологический эффект. Пребывание на природе снижает уровень кортизола, способствуя естественному расслаблению и отвлечению от стресса. Физическая активность на свежем воздухе создаёт условия для самоанализа и принятия взвешенных решений. Групповые походы расширяют социальные контакты и способствуют появлению новых друзей.

Системы тренировок в активном туризме разрабатываются с учётом уровня физической подготовки. Начинающим и туристам среднего уровня рекомендуется метод повторного выполнения упражнений умеренной интенсивности. Он основан на многократном прохождении маршрутов средней сложности и выполнении специальных силовых упражнений с контролируемой нагрузкой, прекращаемой при появлении признаков утомления. Данный подход менее результативен для опытных спортсменов, которым требуется более высокая тренировочная нагрузка для дальнейшего развития.

Спортсмены с высоким уровнем силовой подготовленности тренируются, используя принцип максимальных нагрузок. Их тренировочный процесс включает прохождение маршрутов повышенной сложности (2-3 подхода по 1-2 раза) и выполнение специализированных силовых упражнений с интенсивностью, приближенной к предельной, до ощущения значительного утомления.

В рамках технической подготовки используются два основных метода. Первый метод – аналитическая тренировка – сосредоточен на отработке одного технического элемента в течение одного занятия. При этом на последующих тренировках отрабатываются другие технические элементы с учётом специфики требуемых физических качеств. Второй метод – интегрированная тренировка – предполагает одновременную работу над несколькими техническими элементами в рамках одного занятия. Это достигается комбинированием раз-

личных технических препятствий, располагая их рядом или объединяя в комплексы.

Подготовка туристов – это не только тренировки, но и соблюдение режима дня, гигиенических норм, прохождение регулярных медицинских осмотров. Главный принцип— соответствие нагрузки состоянию здоровья, функциональной подготовленности, возрасту и индивидуальным особенностям.

При организации спортивно-туристических мероприятий необходимо учитывать особенности различных социальных и возрастных групп. Работа с детьми школьного возраста предполагает постепенное усложнение задач: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Для достижения оптимальных результатов важна регулярность тренировок, так как перерывы снижают их эффективность.

Для лиц с ограниченными возможностями разрабатываются специализированные туристические программы, учитывающие специфику имеющихся ограничений и направленные на максимальную реализацию реабилитационного потенциала активного туризма.

Семейный туризм представляет собой особое направление, ориентированное на совместное участие членов семьи различных возрастов, что способствует укреплению внутрисемейных связей и передаче туристического опыта между поколениями.

Организация спортивно-туристических мероприятий, независимо от состава группы, базируется на основополагающих принципах. Участники должны понимать цели и задачи каждой тренировки, активно применяя предлагаемые средства учебно-тренировочного процесса (принцип сознательности и активности). Регулярные занятия позволяют закрепить и развить полученные навыки (принцип повторности и систематичности). Нагрузка должна возрастать равномерно, с оптимальным увеличением объёма и интенсивности, а решаемые задачи — постепенно усложняться (принцип постепенности). Система тренировок должна соответствовать уровню физического развития и подготовленности участников (принцип доступности). Несмотря на групповой формат занятий, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого участника (принцип коллективности и индивидуализации). В работе с детьми особенно важна наглядность, которая значительно ускоряет и повышает эффективность обучения [5].

Многочисленные исследования подтверждают пользу активного туризма для физического здоровья и общего состояния организма. Регулярные занятия способствуют развитию выносливости, силы, быстроты и ловкости, повышая работоспособность. Пребывание на свежем воздухе закаляет организм и укрепляет иммунитет, снижая, например, продолжительность простудных заболеваний, как показали исследования в Болгарии.

Туризм благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, улучшая кровообращение, нормализуя уровень холестерина и артериальное давление, спо-

собствуя насыщению тканей кислородом. Адаптированные физические нагрузки полезны для реабилитации и компенсации двигательных ограничений, в частности, при заболеваниях опорно - двигательного аппарата.

Исследования В. Ю. Сморчкова и других учёных подтвердили благотворное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние, как студентов, так и детей 11-13 лет не только сложных, но и простых туристических походов. Участники исследований продемонстрировали значительное улучшение выносливости и других физических качеств.

Активный туризм становится все более доступным и эффективным благодаря использованию передовых технологий. Разработка туристических программ с учётом потребностей людей с ограниченными возможностями обеспечивает им право на отдых, доступ к культурным ценностям, способствуя социальной интеграции и повышению качества жизни.

Современный транспорт и специализированное оборудование позволяют комфортно путешествовать и посещать ранее недоступные места. Сочетание природных рекреационных ресурсов с научно обоснованными оздоровительными методиками, такими как воздушные и солнечные ванны, терренкур, фитотерапия и пантолечение, многократно усиливает положительный эффект туризма.

Элементы горного туризма (преодоление склонов и водных преград с помощью специального снаряжения) обогащают программы и развивают двигательные навыки. Грамотное планирование маршрута, чередующее нагрузки и отдых, обеспечивает реализацию оздоровительного и рекреационного потенциала.

Таким образом, активный туризм и массовый спорт — многогранное социальное явление, объединяющее отдых, оздоровление, познание и воспитание. Научно обоснованные и индивидуально подобранные методики подготовки гарантируют безопасность и эффективность занятий для разных возрастных и социальных групп. Исследования подтверждают положительное влияние активного туризма на физическое и психоэмоциональное состояние, что делает перспективным его развитие и популяризацию как составляющей здорового образа жизни.

Литература

1. Гуняев Е. В. Активный туризм и его развитие на территории Российской Федерации // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 131-135. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 06.01.2025).

2. Чернышев С. Г. Современный физкультурно - оздоровительный подход к подготовке сотрудников полиции // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 162-166. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 06.01.2025).

3. Губенков А. О. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 84-91. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения: 06.01.2025).

4. Николаев С. А. Скалолазание как альтернативный вид активного туризма, его влияние на жизнь сотрудника полиции // Наука-2020. 2024. № 3 (70). С. 140-144. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(70)2024.pdf (дата обращения: 06.01.2025).

5. Хрыков И. С. Система подготовки спортсменов // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 108-112. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения: 06.01.2025).

УДК 796.093.41

СЕМЕЙНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ

FAMILY SPORTS PROGRAMS

Алексеенков Андрей Евгеньевич
доцент, кандидат технических наук, старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орел, Россия
Alekseyenkov Andrey Evgenievich
Ph.D, associate professor, senior lecturer
department of physical education
Central Russian Institute of Management, a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Панов Дмитрий Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиала РАНХиГС
г. Орел, Россия
Panov Dmitry Sergeevich
senior lecturer
department of physical education
Central Russian Institute of Management, a branch of the RANEPA
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена актуальной проблеме недостатка физической активности в современных семьях, вызванного сидячим образом жизни и чрезмерным использованием технологий. Подчеркивается негативное влияние гиподинамии на здоровье и психологическое состояние как взрослых, так и детей, а также снижение качества внутрисемейного общения. В качестве решения предлагаются совместные спортивные программы, которые не только укрепляют физическое здоровье, но и способствуют сплочению семьи.*

Abstract. *The article is devoted to the urgent problem of lack of physical activity in modern families caused by a sedentary lifestyle and excessive use of technology. The negative impact of hypodynamic on the health and psychological state of both adults and children, as well as a decrease in the quality of intra-family communication, is emphasized. As a solution, joint sports programs are offered that not only strengthen physical health, but also contribute to family cohesion.*

Ключевые слова: *семейные спортивные программы; физическая активность; здоровый образ жизни; совместные тренировки; гиподинамия; сплочение семьи.*

Keywords: *family sports programs; physical activity; healthy lifestyle; joint training; physical inactivity; family cohesion.*

В современном мире, где технологии пронизывают все сферы жизни, а сидячий образ жизни превращается в норму, особенно остро встает вопрос физической активности. Ее отсутствие негативно сказывается не только на здоровье, но и на психологическом состоянии человека [1]. Эта проблема затрагивает и семьи: родители и дети проводят большую часть времени перед экранами, что усугубляет гиподинамию и снижает качество общения между поколениями. Одним из эффективных решений могут стать совместные спортивные программы, которые не только укрепляют организм, но и способствуют сплочению семьи.

Совместные занятия спортом — это не просто модный тренд, а осознанная необходимость. Они позволяют совместить физическое развитие с укреплением семейных связей, создавая новые традиции. В отличие от пассивного отдыха, спортивная активность дает возможность родителям стать примером для детей, формируя у них привычку к здоровому образу жизни с ранних лет.

Регулярные физические нагрузки действуют как естественный антидепрессант: во время тренировок выделяются эндорфины и серотонин, которые снижают уровень кортизола — гормона стресса. Это особенно важно в условиях постоянного психоэмоционального напряжения, вызванного работой, учебой или чрезмерным использованием гаджетов. Совместные тренировки помогают не только улучшить настроение, но и развить эмоциональную устойчивость, что особенно ценно для детей и подростков [2].

Спортивные программы для семей могут быть разнообразными:

1) командные игры (волейбол, футбол, эстафеты) — развивают взаимодействие и доверие;

2) циклические виды спорта (бег, плавание, велопрогулки) — улучшают выносливость;

3) гибкостно-силовые направления (йога, фитнес) — подходят для разного возраста и уровня подготовки.

Ключевой принцип — адаптация нагрузки. Для дошкольников подойдут игровые форматы, а для подростков можно вводить элементы соревнований. Родители, в свою очередь, получают возможность не только мотивировать детей, но и самим поддерживать форму.

Эффективность физической активности во многом определяется правильным учетом возрастных особенностей и уровня подготовки участников. Для детей 3-5 лет оптимальны игровые форматы, сочетающие физическое развитие с элементами творчества. В этом возрасте важно заложить основы координации движений и сформировать положительное отношение к спорту через подвижные игры, простые акробатические упражнения и занятия в воде. Такие активности не только укрепляют организм, но и способствуют эмоциональному развитию, создавая прочную базу для дальнейших занятий [3].

По мере взросления детей подход к тренировкам должен меняться. В возрасте 6-12 лет можно постепенно вводить элементы здоровой соревнова-

тельности, делая акцент на командной работе и личном прогрессе. Этот период идеален для освоения базовых навыков в различных видах спорта - от плавания до легкой атлетики. Важно сохранять игровые элементы, но при этом начинать развивать дисциплину и понимание правил. Исследования показывают, что дети, получившие в этом возрасте разнообразный спортивный опыт, в дальнейшем реже бросают занятия и демонстрируют более устойчивую мотивацию.

Особого внимания требуют подростки, переживающие период активного физиологического и психологического развития. Для них особенно важны программы, сочетающие физическую активность с элементами личностного роста. Такие занятия должны помогать преодолевать неуверенность в себе, развивать лидерские качества и учить работать в команде. В этот период тренеру важно выступать не только как специалисту по физической подготовке, но и как наставнику, способному поддержать в сложных ситуациях.

Для взрослых, особенно начинающих заниматься спортом, ключевое значение имеет принцип постепенности. Программы должны учитывать исходный уровень физической подготовки и индивидуальные ограничения. Эффективны комбинированные занятия, включающие кардионагрузки, силовые упражнения и работу над гибкостью. Особую ценность приобретает групповой формат, создающий дополнительную мотивацию, и помогающий преодолеть психологические барьеры, часто возникающие у новичков.

В работе с людьми старшего возраста приоритетом становится безопасность и поддержание функциональных возможностей организма. Программы должны быть направлены на сохранение подвижности суставов, укрепление сердечно-сосудистой системы и профилактику возрастных изменений. Отлично зарекомендовали себя такие виды активности как скандинавская ходьба, аквааэробика и специальные комплексы упражнений на равновесие. При этом важно учитывать индивидуальные особенности здоровья и постепенно увеличивать нагрузку.

Грамотная адаптация спортивных программ по возрасту и уровню подготовки позволяет не только повысить их эффективность, но и создать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям. Такой подход особенно важен для семейных форматов, где одновременно участвуют представители разных поколений. Правильно подобранные активности способствуют не только физическому развитию, но и укреплению семейных связей, формируя полезные привычки и традиции на долгие годы.

В последние годы по всей стране набирают популярность необычные спортивные праздники, где главные участники – не профессиональные атлеты, а обычные семьи. Примером служит стадион «Юность». В подмосковных Химках проходил фестиваль «Семейная радуга». Десятки семей с детьми разного возраста соревновались в смешных эстафетах с мячами и обручами.

Подобные мероприятия приобщают людей и семьи. Это не олимпийские игры с конкуренцией, а скорее большой семейный конкурс со спортивным уклоном. Организаторы умело сочетают простые упражнения

Особенно ценны такие мероприятия для подростков. Психолог Марина Лебедева отмечает: «В 12-14 лет дети часто стесняются проявлять эмоции с родителями. А здесь, в азарте соревнований, эти барьеры рушатся сами собой. Видела, как угрюмый подросток вдруг начинал горячо болеть за свою маму в конкурсе «Самый меткий бросок».

После подобных событий многие семьи действительно меняют свой образ жизни. По данным опросов, около 40% участников начинают регулярно заниматься спортом всей семьёй – от совместных велопрогулок до домашней зарядки. Эти праздники доказывают: спорт может быть не поводом для разногласий («опять на тренировки бегаешь!»), а тем самым «объединяющим фактором», который скрепляет семью. И для этого не нужны дорогие тренажёры или особые навыки – достаточно простого мяча, хорошего настроения и желания быть вместе.

Современные исследования в области семейной физической культуры свидетельствуют о необходимости комплексного подхода к организации спортивных мероприятий для разновозрастных групп. Основополагающим принципом становится учет антропометрических, физиологических и психологических особенностей участников, что требует тщательного проектирования программы мероприятий [4].

Практический опыт проведения семейных спортивных праздников в условиях мегаполиса (на примере Москвы и Санкт-Петербурга) демонстрирует важность поэтапной реализации. На подготовительной стадии особое внимание уделяется диагностике исходного уровня физической подготовленности участников, что позволяет дифференцировать нагрузку. Согласно данным мониторинга (Центр семейного спорта, 2023), оптимальная продолжительность мероприятия составляет 90-120 минут с обязательным включением переменных видов активности. Содержательная часть должна сочетать традиционные спортивные элементы (эстафеты, игры с мячом) с инновационными методиками, такими как адаптивная гимнастика по системе «семейных станций».

Важным аспектом остается обеспечение безопасности, что предполагает обязательное медицинское сопровождение и наличие зон для релаксации. Как свидетельствуют данные (Федеральный центр спортивной медицины, 2023), подобные меры позволяют минимизировать травматизм до 0,8% случаев при сохранении высокой двигательной активности. Заключительный этап мероприятия должен включать не только формальное подведение итогов, но и рефлексивные практики, способствующие закреплению положительного опыта.

Перспективным направлением представляется разработка критериев оценки эффективности семейных спортивных мероприятий, учитывающих как объективные показатели (уровень физической подготовленности, динамика

здоровья), так и субъективные параметры (удовлетворенность, мотивация к продолжению занятий). Проведенный анализ (Научно-исследовательский институт физической культуры, 2023) указывает на необходимость дальнейшего изучения долгосрочного воздействия таких мероприятий на семейную систему в целом.

Литература

1. *Дубровский В. И. Валеология. Здоровый образ жизни. Москва : Флинта. 2021. 360 с. URL: https://opac.mpei.ru/OpacUnicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:11597/Source:default (дата обращения: 02.05.2025).*
2. *Губа В. П., Маринич В. В. Современные технологии физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Москва : Спорт, 2021. 192 с. URL: https://www.polessu.by/sites/default/files/sites/default/files/02per/03document/74_2.pdf (дата обращения: 02.05.2025).*
3. *Смирнова О. В. Современные подходы к организации семейного спорта // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 12–18. URL: https://dspace.www1.vlsu.ru/bitstream/123456789/10865/1/02552.pdf (дата обращения: 02.05.2025).*
4. *Тимофеев В. Д. Состояние научно-методического обеспечения подготовки национальных сборных команд по спортивным единоборствам // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 8 (222). С. 334. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-nauchno-metodicheskogo-obespecheniya-podgotovki-natsionalnyh-sbornyh-komand-po-sportivnym-edinoborstvam (дата обращения: 02.05.2025).*

УДК 796.5

ПОЛЬЗА ВВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА КАК ФОРМЫ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

THE BENEFITS OF INTRODUCING SPORTS TOURISM AS A FORM OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES FOR STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Паршина Анна Максимовна
студент
Кемеровский Государственный Университет
г. Кемерово, Россия
Parshina Anna Maksimovna
student
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Апарина Мария Викторовна
старший преподаватель
кафедра физвоспитания
Кемеровский Государственный Университет
г. Кемерово, Россия
Aparina Maria Viktorovna
senior lecturer
department of physical education
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Аннотация*. В данной статье рассматривается влияние спортивного туризма на физическое здоровье, социальные навыки, личностное развитие, культурное обогащение и психологическое здоровье студентов высших учебных заведений. Спортивный туризм, как форма активного отдыха, сочетает в себе физическую активность, командное взаимодействие и возможность путешествий, что делает его особенно привлекательным для молодежи. В статье подробно анализируются положительные аспекты, связанные с физическим развитием, укреплением здоровья, формированием социальных навыков, а также личностным ростом и культурным обогащением. Подчеркивается, что спортивный туризм не только помогает улучшить физическое состояние студентов, но и играет важную роль в их социальной адаптации и личностном развитии.*

Abstract. *This article examines the impact of sports tourism on the physical health, social skills, personal development, cultural enrichment and psychological health of students in higher education institutions. Sports tourism, as a form of active recreation, combines physical activity, team interactions and the possibility of travel, which makes it*

especially attractive to young people. The article analyzes in detail the positive aspects related to physical development, health promotion, the formation of social skills, as well as personal growth and cultural enrichment. It is emphasized that sports tourism not only helps to improve the physical condition of students, but also plays an important role in their social adaptation and personal development.

***Ключевые слова**: спортивный туризм; физическое здоровье; социальные навыки; личностное развитие; психологическое здоровье; командная работа; профилактика заболеваний.*

***Keywords**: sports tourism; physical health; social skills; personal development; psychological health; teamwork; disease prevention.*

В современном мире студенты сталкиваются со многими проблемами, включая высокую академическую нагрузку, стресс и необходимость социальной адаптации. В условиях постоянного давления и конкуренции важно найти способы поддержания физического и психоэмоционального здоровья. В этом контексте внедрение спортивного туризма как формы внеучебной деятельности становится важным инструментом формирования гармоничной личности. Спортивный туризм сочетает в себе физическую активность, командное взаимодействие и возможность путешествий, что делает его особенно привлекательным для молодежи [1].

Одним из главных преимуществ спортивного туризма является его положительное влияние на физическое здоровье студентов. Регулярные физические нагрузки, связанные с активным отдыхом, помогают повысить выносливость и предотвратить заболевания. Кроме того, занятия спортом укрепляют иммунитет, что особенно важно в условиях повышенной заболеваемости среди молодежи. Физическая активность на свежем воздухе не только развивает сердечно-сосудистую систему, но и способствует общему улучшению физической формы [2]. Студенты, занимающиеся спортивным туризмом, чаще ведут здоровый образ жизни и имеют меньше проблем с лишним весом.

Спортивный туризм также предоставляет уникальные возможности для развития социальных навыков. Участие в групповых мероприятиях помогает студентам научиться работать в команде и укреплять доверие друг к другу. Во время совместных поездок и спортивных мероприятий студенты учатся эффективно общаться, распределять обязанности и принимать совместные решения. Это особенно важно в современном мире, где командная работа становится ключевым фактором профессионального успеха. Общение становится более естественным, когда студенты взаимодействуют с людьми из разных культур и социальных слоев. Кроме того, спортивные мероприятия создают условия для проявления лидерских качеств: студенты, в силу своей заинтересованности и мотивированности, могут весьма преуспеть в собственноручной организации различных туристических поездок, что способствует развитию их управленческих навыков.

Личностное развитие – еще один важный аспект внедрения спортивного туризма в образовательный процесс. Преодоление физических и психологических трудностей во время пеших походов помогает учащимся развить решительность и уверенность в себе. Студенты учатся ставить перед собой цели — будь то преодоление определенного маршрута или участие в соревнованиях — и достигать их. Спортивный туризм требует от участников планирования своего времени и организации своих действий, что способствует формированию навыков самоорганизации. Эти качества становятся особенно важными в современном мире, где умение ставить цели и достигать их играет ключевую роль.

Также важно упомянуть, что совместные походы и спортивные соревнования требуют от участников координации действий, взаимопомощи и доверия. Это способствует быстрому формированию сплоченной команды, где каждый чувствует свою значимость. Во время туристического похода или спортивных соревнований студенты учатся эффективно общаться, разрешать конфликты и вести переговоры. Эти навыки полезны не только в сфере туризма, но и в академической и общественной жизни.

Культурное обогащение – еще одна важная составляющая спортивного туризма. Путешествия позволяют студентам познакомиться с местными традициями и образом жизни различных народов. Участие в спортивных мероприятиях за пределами родного региона способствует расширению кругозора и культурному обмену. Такие мероприятия часто сопровождаются культурными программами: экскурсиями с гидом по историческим местам или мастер-классами по местным ремеслам, что позволяет студентам поделиться своими умениями с представителями других культур и также перенять их опыт. Это не только обогащает личный багаж знаний студентов, но и воспитывает уважение к разнообразию культур.

Не менее важным является влияние спортивного туризма на психологическое здоровье студентов. Физическая активность и тесное общение с природой способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения [3]. Исследования показывают, что занятия спортом способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые способствуют улучшению психоэмоционального состояния человека. Участие в спортивных мероприятиях помогает развить эмоциональную устойчивость и способность справляться с трудностями. Групповые мероприятия создают атмосферу поддержки: студенты могут поделиться своим опытом и получить моральную поддержку от товарищей по команде.

Спортивный туризм также расширяет круг общения студентов. Он объединяет людей с разных факультетов и курсов, что позволяет завести новые знакомства и найти единомышленников вне привычной образовательной среды. Важно отметить, что для успешной организации подобных мероприятий необходимо учитывать физическую подготовку участников. Выбор доступных маршрутов для начинающих поможет избежать ощущения изолированности от кого-

либо в группе. Создание комфортной атмосферы также играет ключевую роль: организаторы должны поощрять дружелюбие и взаимопомощь, избегая чрезмерной конкуренции.

Регулярные встречи укрепляют команду и помогают новым студентам быстрее адаптироваться к новой среде. Включение образовательных элементов, таких как основы спортивного ориентирования или оказания первой медицинской помощи, сделает мероприятия не только интересными, но и полезными. Студенческий спортивный туризм – это не просто способ провести время на природе, это эффективный инструмент социальной адаптации, который помогает студентам преодолеть коммуникативные барьеры, укрепить свое здоровье и завести крепкие дружеские отношения.

Внедрение спортивного туризма также может стать эффективным способом повышения мотивации студентов к учебе. Участие в интересных мероприятиях может послужить дополнительным стимулом для учебы: учащиеся понимают важность хороших оценок для участия в поездках или соревнованиях. Это положительно сказывается на общем уровне успеваемости.

Таким образом, внедрение спортивного туризма как формы внеучебной деятельности в высших учебных заведениях является важным шагом на пути всестороннего развития студентов. Это способствует физическому здоровью, развитию социальных навыков, личностному росту и культурному обогащению. Спортивный туризм не только улучшает качество жизни студентов, но и формирует здоровое, социально активное поколение, готовое к вызовам современного мира.

Высшие учебные заведения должны активно поддерживать эту форму внеучебной деятельности, создавая условия для участия студентов в спортивных мероприятиях и путешествиях. Это может включать организацию клубов по интересам, проведение соревнований или создание программ обмена между университетами разных регионов и стран с целью обмена навыками, опытом или создания новых спортивных туристических маршрутов для иногородних и иностранных студентов. Таким образом, спортивный туризм может стать неотъемлемой частью образовательного процесса, способствуя формированию гармоничной личности.

В заключение можно сказать, что внедрение спортивного туризма как формы внеурочной деятельности является не только полезным дополнением к учебному процессу, но и может помочь в формировании полноценной личности студента двадцать первого века — физически и психически здорового человека с развитым чувством ответственности перед обществом и окружающей средой.

Литература

1. Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Лахина О. В. Спортивный туризм на современном этапе // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-na-sovremennom-etape (дата обращения: 07.04.2025).

2. Сбитнева О. А. Спортивный туризм: перспективы развития // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 12-1 (142). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-perspektivy-razvitiya (дата обращения: 07.04.2025).

3. Акифьева К. Ю. Терапевтические элементы спортивного туризма // Вестник медицинского института «Реавиз»: реабилитация, врач и здоровье. 2023. № 2S (148). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/terapevticheskie-elementy-sportivnogo-turizma (дата обращения: 07.04.2025).

УДК 796

РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОГО ДВИЖЕНИЯ В ЦАРИЦЫНЕ

DEVELOPMENT OF THE MASS SPORTS MOVEMENT IN TSARITSYN

Шкитина Елизавета Алексеевна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shkitina Elizaveta Alekseevna,
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Баранов Глеб Андреевич
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Baranov Gleb Andreevich,
student
institute of technology, economics and service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *Работа посвящена исследованию и анализу развития физкультурно-массового движения в Царицыне. В статье рассматриваются основные этапы формирования и развития спортивной инфраструктуры, организация спортивных мероприятий и привлечение населения к занятиям физической культурой и спортом. Анализируются факторы, способствующие развитию физкультурно-массового движения, и выявляются проблемы, с которыми сталкивались орга-*

низаторы. Результаты исследования могут быть полезны для разработки стратегий развития физкультурно-массового движения в современных условиях.

Abstract. *The study is devoted to the research and analysis of the development of the mass sports movement in Tsaritsyn. This article examines the main formation and development stages of sports infrastructure, the organization of sports events and the involvement of the population in physical education and sports. The factors contributing to the development of the mass sports movement are analyzed, and the problems faced by the promoters are identified. The results of the study can be useful for the strategy formulation of mass sports movement development in modern conditions.*

Ключевые слова: *физкультурно-массовое движение; физическая культура; спорт; Царицын; спортсмены.*

Keywords: *mass sports movement; physical culture; sports; Tsaritsyn; athletes.*

На протяжении веков спорт играл важную роль в жизни человека, оказывая положительное воздействие на его физическое и эмоциональное состояние. Однако с развитием промышленности и урбанизацией образ жизни людей претерпел значительные изменения, что привело к снижению уровня физической активности и возникновению проблем со здоровьем.

Спортивные мероприятия, такие как чемпионаты мира и Олимпийские игры, привлекали внимание миллионов людей, объединяли представителей разных культур. Они не только способствовали поддержанию физической формы, но и демонстрировали силу человеческого духа и умение преодолевать трудности. Спорт не только помогал поддерживать здоровье, но и служил источником вдохновения, а также средством демонстрации воинской доблести и развлечения.

Целью исследования было выявить и проанализировать ключевые аспекты массового спорта и его развития в Царицыне. Были поставлены задачи: рассмотреть физкультурно-массовое движение в Царицыне в различные периоды развития; определить перспективы развития массового спорта в Волгограде.

Спортсменам в XIX веке было не так и просто, о чем говорило абсолютно иное отношение к спорту, в то время начиналось движение большого спорта. Спорт являлся аттракционом, за просмотр выступлений даже платили деньги, ему удивлялись, но главная массовая ценность - польза для здоровья - была не видна. Никто не хотел в дореволюционные времена оказаться на месте «смельчаков», которые принимали участие в спортивных событиях, но желающие охотно приходили на них «поглазеть».

Массовый спорт в Царицыне начал развиваться в конце XIX века. В 1888 году был основан Царицынский кружок любителей спорта, который объединял любителей различных видов физических упражнений, таких как гимнастика, фехтование и стрельба. В начале XX века в городе появились спортивные клубы, в том числе "Сокол" и "Яхт-клуб". В начале XX века в Царицыне силами энтузиастов зародились: атлетика, борьба, гимнастика, теннис, парусный спорт, футбол.

Важность и необходимость спорта в настоящее время осознанно воспринимается массами. Вряд ли в дореволюционное время какой-нибудь дворянин, или купец пробовал в мыслях представить себя на месте силача-штангиста или бегуна. А сегодня нередко любой болельщик ставит себя на место знатного футболиста, забивающего красивые голы, жонглирующего мячом на поле, выполняющего всяческие обманные финты пути к воротам соперников [4].

Первыми спортсменами, как их можно сейчас назвать, были бегуны. Уже в те времена спортсмены, участвуя в массовых забегах стали зарабатывать деньги. Конечно, можно было прийти посмотреть и бесплатно, но очень приветствовались добровольные даяния и пожертвования. В 1889 году в город приехал известный бегун Максенсков, который пообещал пробежать 20 верст (1 верста~1,6 км) по кругу за 1 час. Забег состоялся на Скорбященской площади (сейчас это территория Горсада) - Максенсков пробежал быстрее установленного часа и заработал свои деньги. Какую сумму - никто не знает, но не меньше, чем месячный заработок рабочего за месяц.

Новшеством для Царицына были велосипеды. Велосипедисты считали бегунов своими конкурентами. В 1892 году некто Мюллер и Першке переправились через Волгу в село Безродное (ныне территория Волжского). Уже оттуда они на велосипедах, проехали через Среднюю Ахтубу, Пришиб (современный Ленинск), Царев и Капустин Яр - до Владимировки. Этот велопробег благополучно состоялся под наблюдением журналистов.

На площади около Казенного винного склада один знаменитый бегун устроил очередной забег 15 июня 1903 года. Как только он стартанул - тут же откуда-то появились велосипедисты, которые упорно пытались ему помешать, на него наехать, или «подрезать». Бегуну удалось добежать до конца, но забег вызвал небывалый восторг у зрителей, даже можно сказать - это мероприятие приобрело статус шоу. Вышеописанный случай наглядно подтверждает, какой была ситуация со спортом в Царицыне. Серьезно спорт никто не воспринимал, скорее как какой-то цирк с шутами, где можно было посмеяться от души, поскандалить с болельщиками и потратить свои сбережения.

С 1899 года ситуация меняется. Появились первые спортивные залы и курсы - в Царицыне работали курсы по атлетике, французской и швейцарской борьбе, самообороне. Курсы проходили ежедневно, с трех до восьми вечера. Это уже похоже на современность. Благодаря подобной перемене Царицын дал миру великое имя, имя всемирно знаменитого силача и борца Ивана Заикина. Кстати, девушки были частыми гостями в таких местах. Особенно после появления гимнастики, когда девушки из приличных семей, не обязательно дворянских, просто с приличным достатком - в чиновничьих, купеческих, семьях инженеров, медиков и т. п., приходили на занятия.

Программа занятий гимнастики включала в себя:

1) бег;
2) прыжки в длину и в высоту с шестами;

3) упражнения на «шведской лесенке»;

4) упражнения на турнике;

5) тренировки с «кужелами» - своего рода кеглями, деревянным аналогом гимнастических булав;

6) маршировка (да, именно маршировка, тогда она в гимнастике считалась обязательной);

7) занятия «на аппаратах» - на «козле» или «лошади», на брусьях, на трапециях;

8) упражнения с полотном, жгутом, канатом и гирями (гирями тогда могли называться и гантели).

Примечательно, что родоначальником гимнастики в России были европейцы, но из-за «Женских классов» занятия вели женщины. Выше приведен лишь общий список всего того, чем занимались русские гимнасты на тренировках общества вплоть до начала Первой Мировой войны. Сама тренировка длилась всего час или полтора, поэтому все эти упражнения было включить в один урок нереально [1, с.32].

В начале XX века в России начали развиваться и командные виды спорта. В 1909 году появились две футбольные команды - «Штурм» и «Штандарт», состоящие преимущественно из рабочих завода и учащейся молодёжи. В 1914 году рабочие завода «Дюмо» (ныне «Красный Октябрь») оборудовали футбольное поле и начали организованно проводить первые тренировки.

Однако Первая мировая война замедлила развитие спорта в целом, многие спортсмены были призваны в царскую армию. Тем не менее, энтузиазм людей не угас. В 1916 году рабочими завода была создана команда «Республика», которая продолжала свою деятельность и в годы Гражданской войны, и в период Октябрьской революции.

В советский период массовый спорт получил активное развитие. В 1923 году был создан Сталинградский губернский совет физической культуры, который стал центром развития физической культуры и спорта в регионе. В городе строились стадионы, спортивные залы и другие спортивные объекты и сооружения. Особое внимание уделялось подготовке спортивных кадров и организации массовых мероприятий и соревнований. В 1925 году в Царицыне работало 28 кружков физкультуры, насчитывалось 2183 физкультурника, включая 18 тысяч обучающихся, активно занимающихся физкультурой и спортом [2]. В этом же году город был переименован в Сталинград, который в 1930-е годы становится крупным промышленным центром с широко развитой спортивной сферой: такие виды спорта как плавание, лёгкая атлетика, футбол уже тогда завоевали свою популярность у населения. 1936 год стал годом хоккейного турнира, победителем которого стала Сталинградская хоккейная команда общества «Металлург», принявшая участие и в розыгрыше Кубка СССР по хоккею. ЦК ВЛКСМ не оставлял без внимания спортивные мероприятия и в январе 1941 года наш город принимал Всесоюзный комсомольский лыжный кросс имени

XXIII годовщины Красной армии. Спортобщества и коллективы к 1939 году достигли количества 304. Футбольная команда одноименная с спортобществом «Трактор» заняла на первенстве СССР 4-е место [3].

В годы Великой Отечественной войны развитие массового спорта было приостановлено. Однако уже в послевоенные годы оно возобновилось с новой силой. В 1952 году был построен Сталинградский центральный стадион, который стал крупнейшим спортивным сооружением в городе. Сталинградская эпоха меняет отношение к спорту: на первый план выходит взгляд на физическое здоровье, государству необходимы здоровые, сильные, гармонично развитые граждане. Активизируется работа по пропаганде спорта, ведется агитация к занятиям, спортивные секции принимают всё больше занимающихся, появляется программа ГТО.

Вот так, постепенно, спорт переходил из потехи для публики в серьёзное дело, кроме того, в 1961 году из Сталинграда город-герой был переименован в Волгоград. Недаром говорят: «Главный ключ к здоровью - спорт, - он нам помогает быть сильным и крепким! не сдаваться, идти дальше, покорять вершины, делиться успехами с близкими. В здоровом теле - здоровый дух!». История развития физкультуры и спорта в нашей области отображает и хранит лучшие традиции и достижения массового спорта и спорта высоких достижений, является неотъемлемой частью богатой спортивной истории нашей страны. Физкультура и спорт помогают развивать тело и дух, позволяют воспитать целеустремленность, мужество, дисциплину, силу воли. Развитие физкультуры и спорта является одним из залогов здоровой и успешной жизни общества и придает импульс современному развитию нации [4].

В настоящее время в Волгограде активно развивается массовый спорт. Государство и общественные организации оказывают поддержку этому направлению. Городские власти выделяют средства на строительство и ремонт спортивных объектов, а также на организацию различных массовых спортивных мероприятий. Общественные организации, такие как Федерация спорта Волгоградской области и Совет ветеранов спорта, занимаются пропагандой здорового образа жизни и привлечением населения к активным занятиям физической культурой. В Волгограде функционирует множество спортивных клубов, секций и фитнес-центров, предлагающих широкий спектр спортивных занятий для людей разных возрастов и уровней подготовки. Наиболее популярными видами спорта в городе являются футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, плавание, гимнастика, единоборства и фитнес. В Волгограде регулярно проводятся различные массовые спортивные мероприятия, включая соревнования по различным видам спорта, марафоны и спартакиады.

В перспективе развитие массового спорта в Волгограде будет направлено на дальнейшее расширение возможностей для занятий физической культурой и спортом для всех категорий населения. Планируется строительство новых спортивных сооружений, повышение квалификации спортивных тренеров

и уве-личение числа массовых спортивных мероприятий. Особое внимание будет уделяться привлечению к занятиям спортом детей и молодежи. В городе будут созданы новые спортивные секции и кружки, а также организованы соревнования и фестивали для юных спортсменов. Таким образом, развитие массового спорта в Волгограде будет способствовать укреплению здоровья населения, формированию здорового образа жизни и повышению спортивного мастерства жителей города. Кроме того, планируется активное использование современных технологий для популяризации спорта. Будут разработаны и внедрены мобильные приложения и онлайн-платформы, которые помогут людям отслеживать свои тренировки, находить единомышленников и получать рекомендации от профессионалов. Также будет проводиться работа по созданию комфортной и безопасной спортивной инфраструктуры, включая установку новых спортивных площадок, улучшение условий для занятий на открытых стадионах и в спортивных залах. Для повышения доступности спортивных услуг планируется сотрудничество с частными компаниями и бизнес-структурами, которые могут предложить свои ресурсы и возможности для организации спортивных мероприятий и тренировок. Также будет уделяться внимание развитию инклюзивного спорта, чтобы каждый житель Волгограда, независимо от возраста и физических возможностей, мог заниматься физической культурой и спортом. В рамках государственной программы поддержки спорта будут выделяться гранты и субсидии на реализацию спортивных проектов, проведение соревнований и подготовку спортсменов. Это позволит привлечь дополнительные средства и ресурсы для развития массового спорта в Волгограде.

Таким образом, комплексное развитие массового спорта в Волгограде создаст благоприятные условия для физического и духовного развития населения, укрепления социальной сплоченности и повышения качества жизни в городе.

Литература

1. *Беляев И. С. Двадцатипятилетие Русского Гимнастического общества в Москве, XXV. 4 Мая 1883-1908 г.: исторический очерк / сост. И. С. Беляев. Москва : Синод. тип. 1909. 74 с.*
2. *Гунькина Г. От бега на потеху до Олимпийских наград. Спортивная история Царицына // Аргументы и Факты. 28.11.2022. URL: https://vlg.aif.ru/sport/events/ot_bega_na_potehu_do_olimpiyskih_nagrad_sportivnaya_istoriya_caricyna (дата обращения: 06.11.2024).*
3. *В здоровом теле - здоровый дух! Физкультура и спорт в довоенном Сталинграде // Центр документации новейшей истории Волгоградской области : сайт. 2023. URL: https://cdnivo.ru/main/news/v-zdorovom-tele-zdorovyy-duh-fizkultura-i-sport-v-dovoennom-stalingrade (дата обращения: 06.12.2024).*
4. *Шкода Р. В. Чемпионы Царицына // Царицын.рф : сайт. 2022. URL: http://царицын.рф/2022/09/514-caricynskiy-chempion.html (дата обращения: 04.12.2024).*

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ON THE QUESTION OF THE MOST BENEFICIAL TYPES OF PHYSICAL ACTIVITY

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

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт 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 данной статье рассматривается актуальный на сегодняшний день проблемный вопрос, который волнует большое количество людей, начинающих заниматься спортом, а именно, какой же вид физической активности выбрать, если их большое разнообразие. Авторами затронуты разные аспекты и исследования в данной области, выявлены наиболее эффективные и полезные виды спорта. Рассматривается вопрос, как тот или иной вид физической подготовки влияет на организм человека, акцентируется внимание на наиболее полезном виде нагрузок. Проанализированы различные виды заболеваний, которые можно отсрочить или же вообще избежать во время занятий активной физической подготовкой. Также авторами сделаны выводы и рекомендации, какой спорт наиболее полезен и какой стоит выбирать для поддержания своего здоровья.*

Abstract. *This article examines a topical issue that worries a large number of people who are starting to play sports, namely, which type of physical activity to choose if there is a wide variety of them. The authors touched upon various aspects and research in this field, identified the most effective and useful sports. The question of how a particular type of physical training affects the human body is considered, attention is focused on the most useful type of exercise. The various types of diseases that can be delayed or avoided altogether during active physical training are analyzed. The authors also made conclusions*

and recommendations on which sport is most useful and which one should be chosen to maintain one's health.

Ключевые слова: *физическая подготовка; теломеры; полезный спорт; аэробные тренировки; силовые тренировки; кардио нагрузки.*

Keywords: *physical fitness; telomeres; healthy sports; aerobic training; strength training; cardio.*

В настоящее время практически каждый человек осознает вред сидячего образа жизни и для того, чтобы хотя бы как-то поддерживать свое физическое здоровье в тонусе нужно заниматься спортом. Однако не всем удается найти время и силы для физической активности, стоит сказать, что взамен от спорта человек получает отличное самочувствие, море дополнительной энергии, усиленный иммунитет, хороший сон и аппетит, богатырскую силу, здоровое сердце и сосуды, устойчивую психику и красивую фигуру. К тому же он неплохо прокачает ваши морально-волевые качества, целеустремлённость и научат не бояться трудностей. В данной статье мы рассмотрим какой вид спорта самый полезный, какой спорт продлевает жизнь, а какой помогает похудеть [1, с. 102; 3, с. 104].

Прежде всего нужно определиться с терминологией, что значит «полезный спорт», по нашему мнению, критерий полезности определяется в непосредственном влиянии на здоровье и качество жизни в долгосрочной перспективе в сочетании с максимальным удовольствием в настоящий момент.

Начнём с продолжительности жизни, а именно о том, что вообще позволяет нам говорить о том, что физическая подготовка полезна для здоровья. Обратим наше внимание на то, что регулярные физические нагрузки снижают риск получения сердечно-сосудистых заболеваний, снижают риск развития сахарного диабета второго типа, снижают риск развития рака, а также смертности по всем возможным причинам. То есть физически активные люди реже болеют, поэтому живут дольше и качественнее. Также выявлено, что регулярная физическая активность сокращает смертность на 30-35% в общей популяции населения, что соответствует увеличению продолжительности жизни на 0,4-6,9 года. Также, если с физической активностью ещё и не курить, не употреблять алкоголь и правильно питаться, то продолжительность жизни увеличивается в среднем на 8 лет у мужчин и на 11 лет у женщин. Все мы знаем людей, которые выглядят младше или наоборот старше своего возраста, это из-за теломеров – это концевые участки хромосом, они состоят из определенного количества повторных фрагментов, которые сокращаются на одну единицу при каждом делении клетки, таким образом эффективно ограничивая максимальное количество делений, а чем длиннее теломеры, тем больше продолжительность жизни клетки, а самые короткие теломеры были обнаружены у людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Конечно, по большей части это обусловлено генетикой, но всё же, чем более мы физически активны, тем медлен-

нее идут процессы биологического старения в наших телах, и тем, соответственно, дольше мы живём [2, с. 102; 4, с. 159].

Однако не вся физическая активность одинаково полезна. Есть ряд мнений, согласно которым особенно полезны именно тренировки на выносливость или продолжительные кардио нагрузки. Например, тот же бег, футбол и тяжёлая атлетика, никак не влияют на вероятность смерти из-за проблем со здоровьем и вообще на продолжительность жизни. Самыми полезными видами спорта являются теннис и бадминтон. Они снижают вероятность преждевременной смерти по любым причинам на 47% и на 56% из-за проблем с сердечно-сосудистой системой. Аналогично, плавание и аэробика снижали шансы гибели на 27% в целом и на 38% из-за проблемы с сердцем [5, с. 101].

Стоит обратить внимание на то, что какой бы полезный не был тот или иной вид спорта или все они вместе взятые, здоровье, качество и продолжительность жизни зависят от большого количества факторов, включая в том числе материальное благосостояние, эмоции, питание и, конечно же, сон.

Следующий аспект, который стоит разобрать, это эмоциональное состояние. Практически любая физическая активность ведёт к повышению настроения, уверенности в себе, снижению стресса, беспокойства и признаков депрессии. Люди, которые регулярно занимаются спортом, на 43% реже испытывают плохое настроение и сталкиваются с психическими проблемами, то есть со стрессом и депрессией. Согласно исследованию, все виды физических занятий приводили к улучшению психического самочувствия, но наиболее сильное воздействие на психику оказывали командные виды спорта и велоспорт, а также другие аэробные тренировки. Более того, даже выполнение домашних обязанностей приводило к небольшому улучшению настроения. Тут следует отметить только то, что ключевую роль играет количество физической активности. То есть настроение и уровень счастья будет поднимать и кардио, и интервальные, и силовые нагрузки, но до определенного предела. И название этому пределу – перетрен. Если нагрузки будут слишком большие, то настроение скорее всего ухудшится, как и общее состояние, именно поэтому следует заниматься в меру [6, с. 96; 7, с. 79].

Рассмотрим следующее, могут ли тренировки сделать нас умнее. Согласно исследованиям, посвященных изучению физической активности среди взрослых, физические упражнения были связаны с более высоким уровнем когнитивных способностей, особенно в отношении тестов, затрагивающих сложные исполнительные функции, также исследования показали, что у физически активных людей риск развитие деменции, то есть слабоумия и болезни Альцгеймера снижается.

Какой вид спорта даёт наибольший эффект – это кардио тренировки, было выявлено, что у людей, которые регулярно занимаются аэробными видами спорта, лучше развиты способности рассуждать, принимать решения, планировать и решать проблемы. Кроме того, аэробика может улучшить память и кон-

центрацию внимания, также было обнаружено, что люди, регулярно занимающиеся спортом, быстрее думают и принимают решения. И это неудивительно, ведь при аэробных упражнениях мозг интенсивно снабжается кислородом. Также есть и обратная корреляция. Лишний вес приводит к увеличению количества воспалений в организме и в том числе в мозге, что связано с понижением уровня интеллекта, ожирение в детстве снижает IQ во взрослом возрасте. И отсюда мы переходим к рассмотрению вопроса о лишнем весе. Сразу отметим, что не существует жиросжигающих тренировок или видов спорта [8, с. 88; 9, с. 125].

Уже давно доказано, что похудение зависит от среднесуточного баланса энергии, скорости обмена веществ, от гормонального фона. Суть в том, что любая физическая активность сжигает калории, даже уборка по дому. Обратим наше внимание на то, что высокоинтенсивные интервальные тренировки лучше сжигают жир, чем длительные умеренные нагрузки. Разумеется, чем интенсивнее будет нагрузка, тем интенсивнее будут сжигаться калории, но это не значит, что нужно теперь заниматься до потери сознания, перетрен однозначно приведёт к чрезмерному аппетиту и возможно даже сбою некоторых систем организма, что может привести не к уменьшению, а набору жировой массы, поэтому стоит придерживаться умеренности в нагрузках. И второй параметр, который стоит рассмотреть – это количество потребляемых калорий, для того чтобы нормально сбрасывать лишний вес, дефицит калорий должен быть небольшой, 10-15% максимум. Потому что, если он будет слишком большой, организму будет не хватать микро и макроэлементов, и он начнет откладывать их в виде жира из всего, чего только сможет, и это также может негативно сказаться на его работе в целом. Исходя их этого единственный по-настоящему работающий метод избавления от лишнего веса — это умеренный дефицит калорий [10, с. 132; 11, с. 110].

Итак, стоит немного обобщить всё вышесказанное. Проанализировав вышесказанное стоит сказать, что любая физическая активность полезна, однако стоит выделить несколько направлений, которые заслуживают отдельного внимания. Ходьба, бег, велосипед, скакалка, элипсы, ролики, лыжи и т. д. однозначно пойдут на пользу вашему здоровью, самочувствию и долголетию. Сердечно-сосудистая система — это очень важно, поэтому кардио точно стоит включить в тренировочный план хоть в каком-то виде, плавание это, в принципе, тоже кардио тренировка. Тут прокачиваются сердечно-сосудистая система и лёгкие, и все группы мышц и всё это с практически нулевым риском получить травму. Теннис и бадминтон тоже имеют довольно обширную доказательную базу своей полезности относительно других видов физической активности, далее идут силовые тренировки.

Сюда включаются любые интенсивные тренировки, которые дают метаболический отклик, такие как посещение тренажёрного зала, воркаут и даже высокоинтенсивные интервальные тренировки. Хотя бы один-два раза в неде-

лю стоит давать организму интенсивные нагрузки для того, чтобы запускать синтез тестостерона и серотонин. Помимо увеличения мышечной массы, они придадут уверенности в себе и вообще положительно скажутся на здоровье. Главное соблюдать правильную технику выполнения упражнений, потому что это направление уже весьма травмоопасно [5, с. 101].

Если же вы хотите прокачать интеллект и коммуникативные навыки, в особенности с противоположным полом, то стоит начать заняться танцами. Разумеется, речь идет о парных танцах – танго, бачата, сальса, хассел и даже вальс.

Йога – это не совсем спорт, а точнее совсем не спорт — это на самом деле глубочайшая философия, которая в тысячу раз обширнее рассматриваемой темы, но если уж мы говорим о пользе для здоровья, то стоит включить данный вид физической активности в наш список. Улучшение гибкости тела и эластичности мышц, улучшение осанки, снятие напряжения, но самая крутая фишка йоги – это более глубокое погружение в ощущение своего тела и, следовательно, в настоящий момент.

С увеличением времени занятий уменьшаются показатели риска смерти, и это первое, с чего рекомендуется начинать вне зависимости от того, занимаетесь ли вы каким-то спортом или только собираетесь. Обычная зарядка – это очень простой, но при этом очень эффективный способ улучшить здоровье и повысить качество своей жизни.

Итак, какой же спорт всё-таки самый полезный тот, от которого вы будете получать внутреннее удовлетворение, потому что какой бы полезный и научно обоснованный спорт не был, если человеку он не приносит удовольствия, то рано или поздно вы всё равно его бросите [4, с. 159; 8, с. 88].

И тут мы подходим самой главной составляющей полезного спорта это удовольствие, что происходит во время тренировок. Мы прилагаем усилия, иногда мы даже испытываем боль, всем знакомо чувство мышечной боли на следующий день после тренировки, однако вместе с тем в процессе можно почувствовать невероятное удовольствие. Можно рассмотреть ту же эйфорию бегуна, которая происходит при длительных нагрузках.

Стоит сказать, что большинство людей не заглядывают далеко, потому что привыкли получать удовольствие в моменте, и его можно научиться получать от любой физической активности, которой просто огромное множество в нашем мире, то есть теперь у нас есть общее понимание многих процессов благодаря огромному массиву научных данных. Однако стоит помнить, что это просто статистические данные, которые показывают средние показатели, то есть общую картину. На индивидуальном же уровне каждый из вас абсолютно уникален, поэтому нужно искать то, от чего именно вы будете получать удовольствие в моменте и что будет в то же время приносить вам пользу. В общем, находите активность, от которой вы будете получать удовольствие, и вы получите огромный бонус к своему здоровью и качеству жизни, что подтверждают все вышеперечисленные исследования. Нужно просто найти вид спорта по

душе, в зависимости от того, чего вы хотите достичь, потому что разновидностей физической подготовки большое количество.

Литература

1. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_79.pdf (дата обращения: 24.04.2025).

2. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 24.04.2025).

3. Алдошин А. В. Показатели, характеризующие динамику физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 104-107. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/Nauchnyy_vestnik_OrYuI_MVD_Rossii_imeni_V.V._Lukyanova_3(72)-2017.pdf (дата обращения: 24.01.2025).

4. 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: 24.04.2025).

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: 14.01.2025).

6 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: 24.04.2025).

7. 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: 24.04.2025).

8. 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: 24.04.2025).

9. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 24.04.2025).

10. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_73503396.pdf (дата обращения: 24.01.2025).

11. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37281780_23196999.pdf (дата обращения: 24.01.2025).

УДК 796.012 : 351.743

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ КРУПНОГО СОБЫТИЙНОГО МЕРОПРИЯТИЯ

THEORETICAL BASIS FOR ORGANIZING AND CONDUCTING A MAJOR EVENT

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

Аннотация. *В представленной статье поднимается актуальная проблема, связанная с организацией и проведением крупных событийных мероприятий, которые получили в последнее время большую популярность в ши-роких слоях населения в Российской Федерации. Изучен алгоритм организации крупных событийных мероприятий их свойства, функции, классификация и факторы, которые влияют на успешность их проведения. Рассмотрены основные принципы, которым необходимо следовать, соблюдать и придерживаться при проведении значительных событийных мероприятий. Определены факторы, влияющие на становление как регионального, так и международного туризма, а также на социальное и экономическое развитие региона.*

Abstract. *The article raises a pressing issue related to the organization and holding of major events that have recently gained great popularity among the general population in the Russian Federation. The algorithm for organizing major events, their properties, functions, classification and factors that influence the success of their holding are studied. The main principles that must be followed, observed and adhered to when holding significant events are considered. The factors influencing the development of both regional and international tourism, as well as the social and economic development of the region, are identified.*

Ключевые слова: *событийный туризм; массовые мероприятия; туроператоры; принципы событийных мероприятий; туристический сектор; региональные ресурсы; туристическая инфраструктура.*

Keywords: *event tourism; mass events; tour operators; principles of event events; tourism sector; regional resources; tourism infrastructure.*

В настоящее время в нашей стране значительно усиливается внимание к развитию внутреннего туризма. Туристы всё чаще выбирают для отдыха уни-

кальные регионы, характеризующиеся культурным, историческим или природным богатством. Это объясняется стремлением путешественников к насыщенным эмоциями и ярким впечатлениям. В условиях текущих тенденций именно событийный туризм отвечает таким требованиям.

Глобализация охватывает все больше аспектов человеческой жизни. Сфера туризма стремительно эволюционирует, возникают новые его направления. Одним из таких направлений является событийный туризм.

Событийный туризм сегодня играет значительную роль в развитии территорий, регионов, городов и различных поселений, способствуя тем самым как внешнему, так и внутреннему туризму. Поскольку событийный туризм в нашей стране начал активно развиваться относительно недавно, сейчас можно выявить лишь небольшое количество мероприятий, способных привлечь туристов. Для России этот вид туризма представляется весьма многообещающим и отличается стремительным развитием в настоящее время. Обычно вопросы и возможности развития событийного туризма анализируются как на уровне всей страны, так и в контексте отдельных регионов [1, с. 126].

Событийный туризм представляет собой категорию туризма, которая фокусируется на посещении определенных мест в конкретное время, связанного с каким-либо событием. Под событием понимается совокупность феноменов, выделяющихся своей многозначностью и важностью для общества или человечества в целом, а также для небольших групп или отдельных людей. Событие может быть в форме уникального явления, которое не повторяется, или же представлять собой регулярное событие, происходящее ежегодно или в заданные временные интервалы [2, с. 249].

Событийное мероприятие представляет собой тщательно спланированное мероприятие, целью которого является привлечение, как участников, так и зрителей. Оно связано с определенной темой, задачей или значимым событием [3, с. 89]. Выражаясь по-разному, такие мероприятия могут принимать разнообразные формы и охватывать множество категорий.

Событийный туризм — это весьма перспективное направление, обладающее неисчерпаемыми возможностями. В мире существует множество удивительных феноменов, способных привлечь внимание людей, и немало мероприятий может быть организовано непосредственно туристическими операторами. С каждым годом ассортимент событий увеличивается благодаря внедрению новых инициатив и интересных концепций, охватывающих разные аспекты жизни. Важно также подчеркнуть, что событийный туризм не подвержен влиянию погодных условий, климатических особенностей или времени года, а зависит лишь от периода проведения самого мероприятия или события [4, с. 367].

Эти массовые мероприятия могут организовываться как самими туроператорами, так и различными сторонними организациями, включая государственные, частные и международные структуры

Мероприятие в контексте событийного туризма представляет собой событие, которое становится основной целью для путешественников, готовящих поездку исключительно для его посещения. Подобные события привлекают туристов своей уникальной тематикой и возможностями приобрести культурный или развлекательный опыт, связанный с определенным местом и временем [5, с. 307]. На рисунке 1 схематически показаны основные принципы, которые влияют на организацию и успешность проведения значительных событийных мероприятий.

Рис. 1. Практические принципы событийного мероприятия

Принципы, представленные на рисунке 1, должны быть учтены при планировании и реализации события. Они направлены на увеличение как коммерческой, так и социальной результативности мероприятия, а также на координацию совместных усилий всех организаторов, соорганизаторов и участников для достижения единой цели.

Некоторые исследователи выделяют три ключевых влияния, которые оказывают значимые событийные мероприятия:

1. Стимулирование экономического роста и привлечение новой аудитории.
2. Увеличение конкурентоспособности региона и укрепление его имиджа.
3. Содействие развитию внутреннего и международного туризма.
4. Рассмотрим каждую функцию подробнее.

Проведение событийных мероприятий на постоянной основе способствует не только увеличению числа и разнообразия потребителей туристических услуг в этом регионе, но и становится важным стимулом для активизации экономической деятельности туристических направлений, связанных с данными событиями.

Организация масштабных мероприятий играет важную роль в увеличении привлекательности туристической зоны и зачастую предоставляет возможность для реализации брендинговых кампаний. В свою очередь, города, которые уже имеют культурный или туристический бренд, могут активно способствовать развитию событийного туризма.

Мероприятия, связанные с событиями, могут оказывать влияние на развитие как внутреннего, так и международного туризма. Это связано с желанием местных жителей покинуть свои привычные места жительства для того, чтобы провести время в спокойной обстановке с семьей.

К уже упомянутым функциям события можно добавить те, которые называет в своем исследовании Дехтярь Г. М. По его мнению, событие дает возможность каждому региону [6, с. 17]:

- увеличить свою привлекательность, формируя положительный имидж и репутацию;
- создать новые рабочие места не только в туристическом секторе, но и в смежных отраслях;
- повысить уровень конкурентоспособности и инвестиционного интереса;
- улучшить экономическую ситуацию в регионе за счет увеличения нагрузки на все объекты туристической инфраструктуры – такие как средства размещения, рестораны, экскурсионные объекты, транспорт, что в свою очередь приводит к росту доходов в бюджет направления;
- использовать все преимущества уже развитой инфраструктуры, созданной для проведения мероприятия;
- эффективно применять ресурсы региона (природные, историко-культурные, этнические)
- справиться с низкими туристическими сезонами.

Таким образом, можно заключить, что событийный туризм представляет собой относительно недавнее направление в сфере туризма, но обладает инновационным характером и демонстрирует значительный потенциал для роста. Это направление успешно занимает все больший процент рынка туристических услуг. Событийный туризм имеет свои характерные черты: посещение определённых туристических объектов обычно связано с проведением какого-либо события, традиции или праздника и т.д.

Литература

1. Глотко А. В., Щукина А. Ю. Проблемы и перспективы развития событийного туризма в Российской Федерации // Проблемы и перспективы развития туризма в Российской Федерации : Сборник научных трудов VII Всероссийской конференции с международным участием (Севастополь, 01 августа – 01 октября 2022 г.). Симферополь : Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского, 2022.

С. 125-128. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54078443_21062905.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

2. Особенности реализации проекта проведения спортивно-массового мероприятия на региональном уровне (на примере Нижегородской области) / С. М. Струганов, А. В. Дружинин, А. А. Чураков [и др.] // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 10. С. 247-253. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_75111745_19806344.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

3. Лазицкая Н. Ф., Екимова З. З., Хахалина А. М. Тенденции развития событийного туризма в мире и Российской Федерации // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. География. Геология. 2022. Т. 8. № 3. С. 85-94.

4. Трегулова И. П., Шевченко В. И. Событийный туризм: современное состояние в Российской Федерации // Приоритетные направления и проблемы развития внутреннего и международного туризма : Материалы VII Международной научно-практической конференции (пгт. Форос, Ялта, Республика Крым, 13–14 мая 2022 г.). Симферополь : «Издательство Типография «Ариал», 2022. С. 365-368. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54078443_21062905.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

5. Осипов Е. С. Перспективы развития индустрии событий на основе данных анализа премии «Событие года 2023» // Трансформация бизнеса и общественных институтов в условиях цифровизации экономики : сборник научных трудов V Национальной (российской) научно-практической конференции (Санкт-Петербург, 13–14 апреля 2023 г.) / под общей редакцией Е. Ф. Щипанова. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2023. С. 302-310. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54078443_21062905.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

6. Дехтярь Г. М., Миназетдинова А. И. Современное состояние и перспективы развития событийного туризма в России // Вопросы отраслевой экономики. 2023. № 1 (1). С. 15-19. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54186656_12599313.pdf (дата обращения: 30.04.2025).

УДК 796

ЗИМНИЙ ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

WINTER VOLLEYBALL AS A MEANS OF DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES

Гресева Алина Евгеньевна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Greseva Alina Evgenievna
student
institute of russian language and literature
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В работе рассматривается зимний волейбол как средство развития физических качеств у обучающихся. Статья успешно представляет зимний волейбол как самостоятельную спортивную дисциплину с собственными правилами, техникой и тактикой; особенности этой игры; её влияние на развитие двигательных умений и навыков обучающихся, физических качеств; польза для здоровья. Определена актуальность и необходимость занятий молодежи рассматриваемым видом спорта, что обусловлено разнообразием физической нагрузки: зимний волейбол, в зависимости от условий, может предлагать специфическую нагрузку, которая дополняет и разнообразит тренировочный процесс, предотвращая монотонность.*

Abstract*. The paper considers winter volleyball as a means of developing students' physical qualities. The article successfully presents winter volleyball as an independent sports discipline with its own rules, technique and tactics; the features of this game; its influence on the development of students' motor skills and abilities, physical qualities; health benefits. The relevance and necessity of youth activities to the sport in question was determined, due to the variety of physical exertion: winter volleyball, depending on the*

conditions, can offer a specific load that complements and diversifies the training process, preventing monotony.

Ключевые слова: *здоровье; зимний волейбол; спорт; активность; обучающиеся; развитие.*

Keywords*: health; winter volleyball; sports; activity; students; development.*

Зимний волейбол - полноценный вид спорта. Статья успешно представляет зимний волейбол как самостоятельную спортивную дисциплину с собственными правилами, техникой и тактикой. История зимнего волейбола, как и у многих спортивных дисциплин, начинается с энтузиазма и желания продолжать любимое занятие вне зависимости от времени года [1]. Зимний волейбол - это вариация популярной игры в волейбол, которая проводится на заснеженных площадках.

Точная дата появления зимнего волейбола неизвестна, но его истоки уходят в середину XX века. Зимний волейбол был создан как альтернатива классическому варианту игры, чтобы продолжить тренировки и соревнования во времена зимних месяцев. Первые игры, скорее всего, проводились на заснеженных площадках, где энтузиасты, одетые в теплую одежду, пытались адаптировать правила классического волейбола к суровым условиям. В 1970-х годах в некоторых странах, например, в Канаде и России, начали появляться первые специализированные площадки для зимнего волейбола. В 1980-х годах в Европе начали проводиться первые официальные турниры. В XXI веке зимний волейбол становится всё более популярным. Создаются профессиональные лиги, проводятся международные турниры, а развитие технологий позволяет создавать более совершенное оборудование для игры в зимних условиях. Зимний волейбол стал не просто развлечением, а отдельной дисциплиной, которая влияет на развитие классического волейбола. Игроки учатся более гибко использовать свою физическую подготовку, адаптироваться к нестандартным условиям, что положительно сказывается на их технике и тактике. Сегодня зимний волейбол - это полноценный вид спорта с собственными правилами, технологиями и сообществом энтузиастов. Он дает возможность наслаждаться любимой игрой круглый год и укреплять здоровье в любое время года [1].

Актуальность исследования зимнего волейбола как средства развития физических качеств обусловлена разнообразием физической нагрузки: зимний волейбол, в зависимости от условий, может предлагать специфическую нагрузку, которая дополняет и разнообразит тренировочный процесс, предотвращая монотонность. Основным преимуществом является развитие специфических качеств: игра в зимних условиях может способствовать развитию определенных физических качеств, таких как выносливость, быстрота реакции, координация движений, сила и гибкость в условиях, отличных от летних или в помещении. Специфические требования зимних условий могут привести к более адаптивному развитию этих качеств. Заинтересованность данным видом спорта может

привести к расширению базы спортсменов: зимний волейбол может привлечь новых спортсменов, которые по тем или иным причинам не могут заниматься волейболом летом.

Зимний волейбол, несмотря на кажущуюся сезонность, имеет ряд преимуществ, которые делают его привлекательным вариантом для любителей волейбола и не только. Игра на свежем воздухе в холодную погоду тренирует иммунную систему и повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Игра в зимних условиях требует от игроков дополнительных усилий, чтобы согреться и поддерживать рабочую температуру тела. Это развивает выносливость и улучшает физическую форму. Так же игроки должны адаптироваться к нестандартным условиям, например, к скользкой поверхности, что требует от них большей координации и ловкости. И это не все плюсы, которые можно получить от данного вида спорта.

Гипотеза исследования предполагает, что систематические тренировки по зимнему волейболу способствуют более значительному развитию физических качеств, например, скоростно-силовых показателей, выносливости, координации у спортсменов по сравнению с тренировками, проводимыми только в летний период.

Главная цель работы исследовать влияние игры в зимний волейбол на развитие двигательных способностей обучающихся.

Для этого будет необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить особенности двигательных способностей обучающихся.
2. Рассмотреть влияние игры в волейбол на развитие двигательных умений и навыков обучающихся.

В качестве информационной базы для написания работы использованы:

- научная и учебная литература;
- интернет-сайты.

Волейбол - популярный вид спорта, требующий высокой физической подготовки. Традиционно тренировочный процесс сосредоточен на летнем периоде, однако зимний волейбол представляет собой эффективную альтернативу, позволяющую развивать и поддерживать физические качества спортсменов. Подготовка к зимнему волейболу - это сложный и ответственный процесс, требующий тщательной работы над своим физическим состоянием. Только благодаря регулярным тренировкам и физическим упражнениям можно достичь высоких результатов в игре и стать настоящими профессионалами в зимнем волейболе.

Поначалу команда по снежному волейболу состояла из двух игроков, из которых один являлся капитаном. Но с недавних пор Европейской конфедерацией волейбола утвержден новый формат: теперь в команде будет участвовать три волейболиста. Главная задача игроков обеих команд - направить мяч на другую половину поля над сеткой так, чтобы он коснулся поверхности. Принимающей стороне необходимо препятствовать падению мяча на своей

территории и возвращать его назад сопернику. В этой игре команда представлена тремя игроками на площадке (допускается один запасной игрок). Размер площадки 8 × 16 м, снег глубиной не менее 30 см. Центральная линия (как и в пляжном волейболе) отсутствует. Со всех сторон расположена двухметровая свободная зона. Матч проводится до победы одной из команд в двух партиях. Для выигрыша в партии команда должна набрать 15 очков (с разницей в два мяча). После розыгрыша каждых пяти очков соперники меняются сторонами площадки. Высота сетки как в классическом волейболе. На ровной, заснеженной поверхности поля не должно быть камней и иных посторонних предметов. Разметка состоит из боковых и лицевых линий, ее наносят краской ярких цветов.

На тренировках волейболистов наибольшее внимание уделяется навыкам владения мячом: отработке пасов, блокировке, точности и меткости. Готовиться к командной игре помогает тренер, в его же задачу входит сплотить спортсменов.

Однако необходимо учитывать особенности двигательных способностей играющих. Одним из главных преимуществ зимнего волейбола является его активность. Во время игры происходит активное движение, что помогает улучшить физическую форму и развить все группы мышц. Двигательные способности - это комплекс физических качеств и умений, определяющих эффективность выполнения движений. У школьников, ввиду интенсивного физического и психического развития, эти способности характеризуются рядом особенностей, связанных с возрастом и полом. Понимание данных особенностей необходимо для составления эффективных программ физического воспитания. Двигательные способности школьников меняются на протяжении всего школьного периода. Если направленное развитие двигательного качества осуществляется в период ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста. Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост.

Практика показала, что различные двигательные качества развиваются неодновременно и неравномерно. Например, быстрота движений особенно интенсивно развивается у девочек с 7 до 10 лет. В связи с этим наиболее благоприятным периодом для развития качества быстроты у девочек следует считать младший школьный возраст. Это, конечно, не значит, что в другом возрасте совершенствовать быстроту не рационально. Разумеется, и здесь необходимо осуществлять развитие этого качества. Однако эффект здесь окажется значительно ниже, чем в возрасте 7-10 лет. Более того, если будет упущен благоприятный период для развития того или иного двигательного качества, то в дальнейшем возместить его оказывается чрезвычайно трудно. Следователь-

но, высокие темпы роста двигательных качеств приходятся у девочек на более ранний возраст, чем у мальчиков.

В дальнейшем, вплоть до 16 лет, развитие замедляется и лишь после 16 лет вновь намечается активизация роста качеств двигательной деятельности. Двигательная функция мальчиков значительно меньше подвержена неблагоприятным влияниям в период созревания. За исключением качества быстроты у них практически все двигательные качества стабильно развиваются на протяжении школьного возраста. Это замечание в первую очередь относится к таким двигательным качествам, как сила, скоростно-силовые качества, статическая и общая выносливость.

Особенности развития двигательной функции необходимо учитывать в процессе работы по физическому воспитанию. Это позволит более точно выделить периоды, которые требуют повышенного внимания с точки зрения развития тех или иных двигательных качеств [2, с. 6-7]. Однако, особенности развития могут значительно варьироваться из-за факторов, оказывающих влияние на развитие двигательных способностей. Среди них могут быть генетические причины, наличие заболеваний, а также качество физвоспитания в школе, методы и квалификация тренеров.

Важно помнить о необходимости персонального подхода и соблюдения принципов безопасности при организации занятий зимнего волейбола и спорта в целом. Также следует отметить доступность тренировок в теплое время года. Закрытые спортивные залы обеспечивают постоянный доступ к тренировкам классического волейбола, что служит непрерывному развитию физических качеств. Следовательно, изменение тактики игры может способствовать развитию стратегического мышления и принятию быстрых решений, закаляют волю и повышают психологическую устойчивость спортсменов, что позволит в процессе игры в зимний волейбол достигать необходимого результата. Говоря о влиянии зимнего волейбола на развитие двигательных способностей обучающейся молодежи, необходимо отметить, что основные двигательные навыки и умения развиваются и совершенствуются в процессе тренировок.

С помощью силы человек способен преодолевать внешние сопротивления за счет напряжения мышц (мышечных усилий). Под таким физическим качеством, как ловкость, понимается способность человека быстро реагировать на изменение условий, либо способность быстрого овладения сложными координационными движениями [3, с.19]. Такое качество, как быстрота, характеризуется способностью выполнения двигательного действия в максимально короткий срок. Гибкость - это способность выполнения двигательных действий с максимально возможной амплитудой [4]. Под выносливостью подразумевается способность организма длительное время выполнять физические упражнения без ощущения усталости и снижения эффективности, а именно без ухудшения качества выполнения определенных упражнений. Также, следует отметить, что в занятиях зимним волейболом, улучшается координация, баланс

и гибкость. Для эффективного использования зимнего волейбола в качестве средства развития физических качеств необходимо разработать особые тренировочные программы (в соответствии с учётом возрастных и половых различий), которые будут учитывать сосредоточенность на развитии конкретных качеств, регулярность занятий и планирование нагрузки, а также сочетание упражнений с различными видами нагрузок.

В зимний волейбол входят особые приемы и стратегии, которые позволяют командам достичь успеха на заснеженных полях. Одним из основных приемов в зимнем волейболе является «расплющивание» мяча. В отличие от обычного волейбола, где мяч должен быть круглым, в зимнем волейболе мяч разрешено сжимать и расплющивать, чтобы изменить его траекторию и усложнить противнику прием мяча.

Кроме того, в зимнем волейболе игроки должны быть особенно внимательными к выбору обуви. На заснеженных полях пол может быть скользким, поэтому игроки должны использовать специальные ботинки с противоскользящими подошвами, чтобы предотвратить необходимость делать лишние усилия для балансирования и удерживания позиции.

В зимнем волейболе важно также учитывать особенности погодных условий. Например, при сильном снегопаде или метели видимость может быть снижена, поэтому команды должны разработать стратегию, которая позволит им адаптироваться к изменяющимся условиям и подстраиваться под них.

Одной из тактик в зимнем волейболе является активное использование ограничительных сеток. Эти сетки располагаются вокруг поля и помогают предотвратить вылет мяча за его пределы при сильном ветре или неправильных ударам. Команды должны быть готовы использовать эти сетки в своих тактических расчетах и использовать их в свою пользу, например, путем выбрасывания мяча на сетку, чтобы заставить противника совершить ошибку.

В целом, зимний волейбол требует от команд особого подхода к технике и тактике игры.

На основе изученных материалов можно сделать следующие выводы. Зимний волейбол представляет собой разновидность классического волейбола, а также увлекательный и эффективный для развития физических качеств вид спорта. Разработка специализированных тренировочных программ позволит максимально использовать потенциал зимнего волейбола для достижения высоких спортивных результатов. Условия зимнего волейбола расширяют базу спортсменов, заинтересованных в особенностях этой игры, а также это прекрасное средство для активного отдыха и развлечения, которое приносит много радости и эмоций. Во время игры удается активно двигаться и поддерживать тепло, что поможет бороться с холодом и укрепить иммунную систему.

Литература

1. Баранова К. А. Основные этапы развития волейбола на снегу // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (Казань, 24 апреля 2020 г.). В 2 томах. Т. 2. Казань : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. С. 101-103.

2. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск : Народная асвета, 1978. 88 с.

3. Ивкова Т. П. Волейбол. Минск : Академия управления при Президенте Республики Беларусь, 2008. 63 с.

4. Жуков Ю. Е., Ильин Г. И., Козловский Э. А. Акробатическая подготовка волейболистов. Москва : Физкультура и спорт, 2000. 28 с.

СПОРТИВНЫЙ (АКТИВНЫЙ) ТУРИЗМ

SPORTS (ACTIVE) TOURISM

Алтунин Алексей Юрьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Altunin Alexey Yuryevich
lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *По началу спортивный туризм рассматривали как моду, то есть новое развлечение молодежи, которое в скором времени потеряет свою популярность. Чуть позже спортивный туризм закрепил за собой статус туристического вида отдыха и позиционировался как одна из оздоровительных услуг, которую можно получить при необходимости. Сейчас же, в современных реалиях, активный туризм развивается с огромной скоростью и предпочитается людьми разных категорий и уровней физической подготовки, также такой вид досуга становится все более рентабельным в профессиональной сфере. Поэтому спортивный туризм стоит рассматривать не только как одну из услуг, но и как самостоятельный вид отдыха человека в зависимости от его подготовки и навыков. Данная работа поможет с решением проблемы отсутствия достаточности информации о рассматриваемом виде отдыха.*

Abstract. *At first, sports tourism was considered as a fashion, that is, a new entertainment for young people, which will soon lose its popularity. A little later, sports tourism secured the status of a tourist type of recreation and was positioned as one of the wellness services that can be obtained if necessary. Now, in modern realities, active tourism is developing at a tremendous rate and is preferred by people of different categories and levels of physical fitness, as well as this type of leisure is becoming more profitable in the professional field. Therefore, sports tourism should be considered not only as one of the services, but also as an independent type of recreation for a person, depending on his training and skills. This work will help to solve the problem of the lack of sufficient information about the type of recreation in question.*

Ключевые слова: *активный туризм; велотуризм; спорт; спортивные походы; природа; путешествия.*

Keywords: *active tourism; cycling; sports; hiking; nature; travel.*

Туризм можно рассматривать как одно из направлений сферы услуг и развлечений. Туризм вбирает в себя несколько различных видов, например, экзотический, спортивный, экстремальный и другие. Сейчас большой популяр-

ностью пользуется спортивный вид туризма, поскольку он наиболее доступен обычным людям, которые хотят поддерживать себя в тонусе и приятно проводить время. Данный вид туризма объединяет различные путешествия, которые связаны с активными средствами передвижения, с времяпрепровождением на природе с целью получения новых впечатлений, с поддержанием высокого уровня физической формы туриста [1, с. 45].

Для начала необходимо назвать дефиницию спортивного туризма. Итак, спортивным туризмом принято считать одну из разновидностей туризма, которая напрямую связана с физическими нагрузками для человека, а также с организацией походов в нестандартные природные места, которые пропитаны экзотикой. Иными словами, это приятные и полезные путешествия в разные места различным составом людей и с разнообразным инвентарем или вовсе без него. Стоит отметить, что данное автором определение является субъективным, построенным на личных знаниях, так как до сих пор четких и точных определений не существует в связи с тем, что рынок туристических услуг развивается с каждым днем.

В современном обществе все больше людей предпочитают активный и здоровый отдых, чем пассивный и вредящий организму. В связи с этим люди находят для себя разного рода занятия, и спортивный туризм – один из наиболее популярных видов отдыха для простых людей, ведь человек – любопытный организм, а с помощью такого инструмента, как активный туризм, представляется возможным путешествовать и посещать новые места, страны, знакомиться с уникальными природными и рекреационными ресурсами, а также культурными и этнографическими особенностями населения.

Чаще всего предпочтение активному виду спорта, а именно – спортивному туризму отдают молодые девушки и юноши. Если раньше больше половины клиентов составляла публика в возрасте 35-45 лет, то сейчас людей этого возраста не более 20%, а основную массу составляют 24-34-летние женщины и мужчины, что приходится на 54% [2, с. 141].

Спортивный туризм, в свою очередь, подразделяется на два вида. К первому виду относится активный спортивный туризм, а ко второму – пассивный. В чем же суть каждого из видов этого увлекательного занятия? Дело в том, что при активном спортивном туризме человек проявляет желание к постоянному занятию спортом, то есть у него есть определенная потребность в постоянном движении и активном образе жизни даже тогда, когда этого вполне достаточно, поэтому человек и выбирает активный спортивный туризм как способ проведения своего досуга. Пассивный же спортивный туризм несет в своей основе простой интерес, а не потребность, к виду спорта и заключается, чаще всего, в наблюдении.

Человек, который выражает потребность в активном отдыхе и выбирает активный спортивный туризм, может подобрать для себя любой его вид, так как данное занятие несет в себе множество вариантов его осуществления.

Например, пеший, горный, велосипедный, водный, лыжный, конный туризмы, автотуризм и многие другие составляющие спортивного туризма. Поэтому любому человеку не составит труда подобрать для себя наиболее откликающийся вид отдыха и времяпрепровождения.

Важно также упомянуть про имеющиеся в спортивном туризме категории сложности походов. Эти походы подразделяются от 1-й категории до 6-й. Не составит труда разобраться и выяснить, что 1-я категория – самая легкая, так как человеку необходимо всего лишь пройти 100 км не менее чем за 6 дней. Этак и 2-я категории могут подойти для людей, которые находятся в нормальной, естественной физической форме. 6-я же категория – самая сложная, ведь путь и препятствия далеко не для физически слаборазвитого человека. Для того, чтобы войти в категории 3, 4, 5 и 6, необходимо быть в отличной физической форме, иметь выносливость, знания в области спортивного туризма и сочетать все это с волевыми качествами.

Также, важно отметить, что спортивный туризм – это не одиночная гонка, а отдых совместный, коллективный. В этом деле команда играет важную, можно даже сказать, ключевую роль для достижения успеха, потому что поддержка, командный дух, взаимопомощь и дисциплина в своей совокупности со всеми знаниями и опытом участников способны дать отличный результат команде и лично каждому человеку. От такого вида отдыха можно получить и важно получать положительные эмоции от мест, которые посчастливилось посетить, от знакомства с традициями и культурами разных народов и наций, кроме того, можно даже приобрести новых товарищей и надежных друзей как в нескольких уголках нашей необъятной Родины, так и там, где мы могли не замечать тех людей, с которыми наши интересы совпадают.

Необходимо назвать и раскрыть подробнее несколько разновидностей спортивного, или активного, туризма. К разновидностям такого спорта относят:

- горные лыжи (ранее мы упоминали о них, как о виде спортивного туризма);
- альпинизм – это такая разновидность активного туризма, сущность которой заключается в подъеме на вершины гор);
- походы – обычное перемещения по различным маршрутам;
- кемпинг, который состоит в том, чтобы пройти определенный маршрут с палатками и разбивать палаточные лагери;
- спелеотуризм – это еще одна разновидность спортивного туризма, которая несет в себе суть отдыха в пещерах (сходна с кемпингом);
- рафтинг и сплавы (сплав на надувном судне с отсутствующим каркасом, который назвали рафтом, а также на каяке, сплавном катамаране или любом ином сплавном судне по горным порожистым рекам) [3, с. 201].

Касаемо снаряжения необходимо сказать, что оно зависит от вида спортивного туризма, соответственно, логично сделать вывод о том, что видов снаряжения так же много. К нему можно отнести специальную одежду и обувь

(куртки и брюки штормовые, ветровые, утепленные, самосбросы и т. п., флисовые джемпера, термобельё, перчатки, треккинговую, лыжную, горную или треккинго-велосипедную обувь, бахилы, велоформу, мокрые и сухие гидрокостюмы, неопреновую обувь или носки, защитные очки различных видов и др.), шлемы или каски, верёвки, карабины, восьмёрку, жумар и другие технические средства страховки и работы с веревками, фонари с аккумуляторами, палатки, тенты, альпинистские инструменты и приспособления (альпенштоки, ледорубы, кошки, ходовые палки, снегоступы и др.), костровые принадлежности и походную посуду, мультитопливные горелки, средства навигации и связи, а также вьючных животных, технические средства и инвентарь по видам (катамараны и др. средства сплава, лыжи, велосипеды, автомобили и мотоциклы и пр.). Необходимое оборудование и экипировка в первую очередь зависят от продолжительности похода во времени, сезона и от того, по какой местности проходит туристический маршрут. В рюкзаке туриста обычно находится необходимое количество продуктов питания, вода и вещи первой необходимости. Что важно взять с собой определяет лишь сам турист, поскольку вещи первой необходимости для всех могут быть разными, но можно дать базовый перечень на все случаи и виды туристических походов, а именно:

1) компас или gps;
2) солнцезащитные очки;
3) солнцезащитный крем;
4) фонарик;
5) спички или зажигалка;
6) куртка;
7) нож;
8) аптечка первой помощи;
9) средства от защиты насекомых;
10) спальник;
11) котелок и многое другое по усмотрению самого туриста.

Важно отметить пользу, которую может принести такой отдых любому человеку, независимо от того, в каком возрасте он начал проводить свой досуг таким способом. Итак, начнем с того, что любой активный отдых полезен для здоровья человека. Занятие спортивным туризмом, прежде всего, помогает в развитии выносливости и силы, так как на пути туриста встречаются различного уровня преграды, преодолевая которые тело максимально укрепляется. Следующим плюсом такого отдыха будет считаться потеря веса, ведь занимаясь походами, кемпингом, велотуризмом и многим другим требуется большое количество калорий, которые при потере энергии активно сжигаются, соответственно, снижая вес участника. Хорошим плюсом будет дополнительная нагрузка у туриста в виде рюкзака, которая так же впоследствии окажет положительное влияние на красоту тела. Нельзя не упомянуть о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у людей, выбирающих активный туризм. Из-за

усиления кровообращения нормализуется уровень холестерина, тонизируются и расширяются сосуды, впоследствии уменьшается кровяное давление, а клетки и ткани организма насыщаются кислородом [4, с. 682]. Психологическая разгрузка и улучшение эмоционального состояние туриста также является отличным стимулирующим фактом такого отдыха, потому что звуки природы, пение птиц, красочные пейзажи и общение с новыми людьми могут помочь человеку отвлечься от бытовых дел и задач, разгрузить нервную систему и по-настоящему отдохнуть от шума города, машин и большого скопления куда-то спешащих людей.

Таким образом, занятие спортивным (активным) туризмом укрепляет человека как физически, так и морально, способствует оздоровлению всего организма в целом, а также взращивает или укрепляет морально-волевые качества человека.

Нельзя забывать о том, что при занятиях в экстремальном режиме организм испытывает определенный стресс, так как при худших условиях жизни организму приходится задействовать чуть лине все имеющиеся у него ресурсы на преодоление препятствий и выживание. В связи с этим подходить к такому сложному уровню отдыха необходимо грамотно и осознанно, чтобы избежать вреда для своего организма [5, с.142].

Подводя итог необходимо отметить, что спортивный туризм – это вид спорта по преодолению протяженного отрезка земной поверхности, называемым маршрутом. Важно помнить, что забота о своем здоровье – это основополагающая задача всех людей на Земле, поэтому для этого существуют различные виды отдыха и времяпрепровождения. Но стоит знать, что при занятии даже минимально опасным видом спорта, в нашем случае видом спортивного (активного) туризма, можно навредить организму, поэтому ко всему нужно подходить осознанно, грамотно и без фанатизма.

Литература

1. Сафронов Р. А. Спортивный туризм как специфический вид туризма // Инновационная экономика и современный менеджмент. 2015. № 3. С. 44-48. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=24314235 (дата обращения: 09.04.2025).

2. Тюрина И. В. Спорт для всех, активный туризм // Наука-2020. 2019. № 4 (29). С. 139-142. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id= 39195675 (дата обра-щения: 11.04.2025).

3. Бондаренко Ю. Д., Шинкарюк Л. А., Каримов Н. М. Активный туризм // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 200-202. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id= 45838214 (дата обращения: 09.04.2025).

4. Мухина Е. Е., Шуляков Д. Ю. Теоретические аспекты активного туризма // Заметки ученого. 2021. №. 5-1. С. 680-684. URL: https://www.elibrary.ru/ contents.asp?id=45843492 (дата обращения: 09.04.2025).

5. Николаев С. А. Скалолазание как альтернативный вид активного туризма, его влияние на жизнь сотрудника полиции // Наука-2020. 2024. № 3 (70). С. 140-144. URL: https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=69207261 (дата обращения: 09.04.2025).

УДК 796

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ АКТИВНОГО ТУРИЗМА

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF ACTIVE TOURISM

Жихарева Анастасия Михайловна
студентка
Институт психолого-педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Zhikhareva Anastasia Mikhailovna
student
Institute of Psychological, Pedagogical and Social Education
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Савельев Михаил Юрьевич
старший преподаватель
Кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Saveliev Mikhail Yurievich
Senior Lecturer
Department of Physical Education
Volgograd state social and pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена исследованию психолого-педагогического сопровождения активного туризма и его значению для личностного и социального роста участников. Рассматриваются аспекты развития эмоционального интеллекта, навыков саморегуляции и практических умений в условиях туристической среды. Особый акцент сделан на роли активного туризма в процессе социализации подростков и молодёжи, специфике работы с инклюзивными группами. Анализируются современные методы психолого-педагогической поддержки, используемые в туристических программах, включая стратегии мотивации и адаптации.*

Abstract. *The article is devoted to the study of psychological and pedagogical support of active tourism and its importance for the personal and social growth of participants. The aspects of the development of emotional intelligence, self-regulation skills and practical skills in the conditions of the tourist environment are considered. Particular emphasis is placed on the role of active tourism in the process of socialization of adolescents and young people, the specifics of working with inclusive groups. Modern methods of psychological and pedagogical support used in tourist programs are analyzed, including motivation and adaptation strategies.*

Ключевые слова: *активный туризм; психолого-педагогическое сопровождение; личностное развитие; социализация; эмоциональный интеллект; саморегуляция; стрессоустойчивость; инклюзивный туризм; командное взаимодействие; адаптация; педагогические технологии; мотивация.*

Keywords: *active tourism; psychological and pedagogical support; personal development; socialization; emotional intelligence; self-regulation; stress resistance; inclusive tourism; teamwork; adaptation; pedagogical technologies; motivation.*

В рамках формирования личности туризм объединяет в себе физическую активность, познавательную деятельность и коллективное взаимодействие. Он способствует развитию устойчивых моделей поведения, повышает адаптивные возможности психики и укрепляет физическое и моральное состояние участников. Оказавшись в природной среде, человек сталкивается с необходимостью обустроить быт, рационально распределять ресурсы, преодолевать сложные маршруты. Задачи требуют оперативного принятия решений, работы в команде и проявления лидерских качеств. Благодаря этому активный туризм становится не просто формой досуга, а эффективной образовательной платформой, требующей продуманного психолого-педагогического сопровождения [1].

Участие в туристическом походе выводит человека за пределы привычной среды, изменяя привычные социальные роли и модели поведения. Это создаёт условия для приобретения новых компетенций, связанных с выживанием в природных условиях, самостоятельным принятием решений и продуктивным взаимодействием с группой [2]. Психолого-педагогическая поддержка в данном случае направлена на регулирование эмоционального состояния участников, их адаптацию к нестандартным ситуациям и формирование навыков самоконтроля. В ходе этого процесса выделяют несколько этапов: подготовительный (включающий физическую и психологическую подготовку), сопровождение во время путешествия (мотивационная поддержка, разрешение конфликтов, контроль эмоционального состояния) и заключительный анализ опыта (рефлексия, оценка личных достижений, закрепление полученных знаний) [3].

С точки зрения психологии активный туризм оказывает серьёзное влияние на эмоциональное состояние человека. Он способствует снижению уровня тревожности, помогает справляться с неблагоприятными условиями и тренирует навыки саморегуляции. В экстремальных обстоятельствах, возникающих на маршруте, активизируются адаптивные механизмы психики, что ведет к развитию стрессоустойчивости, умению быстро принимать решения и концентрироваться на поставленных задачах [4]. В туристических группах формируется атмосфера эмоциональной поддержки, которая помогает справляться с усталостью, тревожностью и сомнениями. Особенно актуально это для подростков, которым подобные активности позволяют обрести уверенность, научиться контролировать свои эмоции и принимать самостоятельные решения [5].

В ходе туристических программ участники осваивают практические умения в области самоорганизации, стратегического планирования и эффективного

взаимодействия в команде. Педагогическая составляющая сопровождения направлена на формирование самостоятельности, ответственности, лидерских качеств и коммуникативных способностей. Особое значение придаётся навыкам коллективного взаимодействия, принятию совместных решений и учёту интересов каждого участника. Туристические маршруты позволяют совершенствовать умение договариваться, совместно преодолевать трудности и находить компромиссы, что играет ключевую роль в процессе социализации.

Основой психолого-педагогического сопровождения туристических групп является использование различных методов психологической поддержки. В походных условиях возможно повышение тревожности, связанное с физическими нагрузками, отсутствием привычных удобств или страхом перед новыми обстоятельствами. Для её снижения и поддержания эмоционального комфорта применяются методики когнитивно-поведенческой терапии: техники визуализации успеха, дыхательные упражнения для снятия напряжения, осознанность и практики саморегуляции. В сложных ситуациях эффективны методы кризисного консультирования, помогающие стабилизировать эмоциональное состояние участников и восстановить их способность адекватно воспринимать происходящее [6].

Инструктор и педагог несут выполняют функции наставников, способствующих формированию у участников уверенности, мотивации и психологической устойчивости. Руководитель группы координирует динамику взаимодействия внутри коллектива, помогает разрешать возможные конфликты, распределяет обязанности и оказывает поддержку каждому члену команды. Его основная задача – создание атмосферы доверия и вовлечённости, при которой все участники ощущают свою значимость и активно включены в процесс коллективного взаимодействия.

В условиях похода межличностные отношения выходят на новый уровень: участники осваивают навыки рационального общения, учатся координировать действия в команде и решать возникающие конфликты. Для этого используются подходы групповой динамики, направленные на укрепление доверия и развитие сотрудничества. В туристических программах широко применяются командные упражнения, ролевые игры, тренинговые элементы, развивающие лидерские качества и коллективную ответственность. Следует включать специальные задания, позволяющие совершенствовать навыки взаимодействия, взаимоподдержки и координации действий [7].

Туризм оказывает большое влияние на личностное и социальное становление, формируя компетенции, необходимые для успешной адаптации к современным реалиям. Такой вид деятельности сочетает физические нагрузки, познавательные аспекты и коллективное взаимодействие, что делает его мощным инструментом воспитания и самореализации. Участие в экспедициях, походах и активных маршрутах требует выносливости, организационных и коммуникативных умений. Оказавшись в естественной среде, человек вынужден рассчи-

тывать на собственные силы и поддержку товарищей, принимать решения в экстремальных условиях, контролировать эмоции, проявлять настойчивость и ответственность.

Эмоциональный интеллект развивается в туристических условиях очень интенсивно, поскольку участники вынуждены преодолевать разнообразные испытания: от воздействия погодных факторов до физической усталости и необходимости быстро адаптироваться к изменяющейся обстановке. Туристическая деятельность помогает человеку глубже осознать собственные сильные и слабые стороны, учит справляться с тревожными состояниями, преодолевать внутренние барьеры и находить ресурсы для достижения поставленных целей. Взаимодействие в условиях повышенной нагрузки требует эмпатии, понимания эмоций окружающих, способности поддерживать товарищей и мотивировать их [8].

Преодоление естественных препятствий — горных массивов, водных преград, лесных троп — требует не только хорошей физической подготовки, но и умения логически мыслить, анализировать ситуацию, строить стратегию и гибко адаптироваться к изменяющимся условиям. Туристическая деятельность формирует ответственность, дисциплинированность, терпение и умение действовать в нестандартных ситуациях. В частности для подростков и молодёжи участие в походах способствует укреплению уверенности, развитию навыков самоконтроля и эффективного взаимодействия в коллективе.

Особую ценность активный туризм представляет для людей с ограниченными возможностями, открывая перед ними новые горизонты и давая возможность почувствовать себя частью общества. Организация инклюзивных маршрутов требует индивидуального подхода, учитывающего особенности каждого и создания условий, позволяющих максимально комфортно включиться в процесс. Помимо адаптации физических нагрузок, необходимо разрабатывать специализированные программы психологической поддержки, направленные на укрепление веры в собственные силы, преодоление внутренних барьеров и повышение мотивации к активному образу жизни. Инструкторы, работающие с туристическими группами, в составе которых есть люди с инвалидностью, проходят специальную профессиональную подготовку, охватывающую методы психолого-педагогического сопровождения. Они осваивают технологии адаптации маршрутов, оказывают психологическую поддержку в ситуациях повышенной тревожности и формируют позитивный эмоциональный климат.

Психолого-педагогическое сопровождение таких туристических маршрутов направлено на повышение уверенности участников, развитие навыков самоконтроля и адаптацию к нестандартным ситуациям. Процесс включает мотивационные упражнения, групповые тренинги, индивидуальные консультации и методы работы с эмоциональными состояниями. Важно, чтобы независимо от физических ограничений, каждый чувствовал свою значимость, мог проявлять активность и вносить вклад в общий процесс.

Таким образом, активный туризм выполняет важные задачи в сфере личностного и социального развития. Он укрепляет психологическую устойчивость, формирует ключевые компетенции, развивает лидерские качества и умения эффективно взаимодействовать в коллективе. Инклюзивные туристические программы позволяют людям с инвалидностью обрести уверенность в себе, наладить социальные связи и преодолеть внутренние барьеры. Благодаря грамотно организованному психолого-педагогическому сопровождению туристическая деятельность становится средством воспитания, личностного роста и успешной адаптации в обществе.

Литература

1. Абдулахамидова Б. Н. Педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей // Вестник Жалал-Абадского государственного университета. 2023. № 1 (54). С. 15–20.

2. Ашыров Д. А. Важность здоровья зубов в здоровом образе жизни // Вестник науки. 2023. Т. 4. № 7 (64). С. 384–386.

3. Аладьева Н. В. Педагогические условия формирования здорового образа жизни у студентов нефизкультурных вузов на занятиях физической культурой // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования : материалы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Волгоград, 26-27 апреля 2022 г.). Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. С. 100–104.

4. Балыков Б. А. Развитие педагогических взглядов на проблему формирования здорового образа жизни // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Самара, 11 апреля 2024 г.). Самара : Научно-технический центр, 2022. С. 9–19.

5. Андреева Ю. Ю. Наиболее популярные виды спортивного и экстремального туризма: обзор // Современные проблемы сервиса и туризма. 2008. № 4. С. 47–53.

6. Кугушева А. Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. № 8. С. 43–52.

7. Пучкин А. М. Стратегические подходы к развитию инфраструктуры водного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2014. № 6 (53). С. 73–85.

8. Воспитание здорового образа жизни обучающихся с использованием народных игр и упражнений коренных народов Якутии / Борохин М. И., Олесов Н. П., Чэ С., Баишев А. А. // Глобальный научный потенциал. 2022. № 2 (131). С. 18–21.

9. Куприна Л. Е. Активный туризм. Тюмень : Тюменский государственный университет, 2011. 303 с.

10. Артюхова И. С. Формирование у младших школьников навыков здорового и безопасного образа жизни // Начальное образование. 2023. Т. 11. № 1. С. 13–18.

УДК 796.011.3+378

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В ЭФФЕКТИВНОМ ВЫПОЛНЕНИИ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНЫХ ЗАДАЧ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖБЫ

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL TRAINING OF POLICE OFFICERS IN THE EFFECTIVE PERFORMANCE OF OPERATIONAL AND OFFICIAL TASKS IN SPECIAL CONDITIONS OF SERVICE

Понтелеева Мария Александровна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Panteleeva Maria Alexandrovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт 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 условиях сложной криминогенной обстановки, характеризующейся высокой степенью общественной опасности и непредсказуемостью криминальных угроз, проблема качественного реформирования физической подготовки сотрудников полиции приобретает первостепенное значение. Этот аспект является ключевым в контексте обеспечения эффективности выполнения служебно-профессиональных задач сотрудниками органов внутренних дел России в особых условиях. В данной статье проведен анализ нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность сотрудников ОВД, и выявление ключевых аспектов, определяющих необходимость модернизации образовательных программ в системе МВД России, особое внимание уделяется вопросам подготовки молодых специалистов, обладающих не только теоретическими знаниями, но и практическими навыками, а также высоким уровнем физической подготовленности. Одной из приоритетных задач образовательных организаций МВД России является формирование у будущих сотрудников профессиональных компетенций, позволяющих им эффек-*

тивно выполнять служебные обязанности в различных условиях, включая экстремальные ситуации.

Abstract. *In the context of a complex criminal situation characterized by a high degree of public danger and the unpredictability of criminal threats, the problem of qualitative reform of the physical training of police officers is of paramount importance. This aspect is key in the context of ensuring the effectiveness of the performance of official and professional tasks by employees of the internal affairs bodies of Russia in special conditions. This article analyzes the regulatory framework governing the activities of police officers and identifies key aspects that determine the need to modernize educational programs in the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Special attention is paid to the training of young professionals with not only theoretical knowledge, but also practical skills, as well as a high level of physical fitness. One of the priority tasks of the educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia is the formation of professional competencies among future employees that allow them to effectively perform their official duties in various conditions, including extreme situations.*

Ключевые слова: *особые условия; сотрудник органов внутренних дел; физическая подготовка; оперативно-служебные задачи; физическое воспитание.*

Keywords: *special conditions; law enforcement officer; physical training; operational and official tasks; physical education.*

Особые условия деятельности тесно взаимосвязаны с потребностью хорошего физического воспитания не только в рамках самосовершенствования, но и в развитии профессионально-служебных физических навыков. Ярким примером обыденного самосовершенствования является тенденция постоянного мониторинга физической деятельности людей в течение определенного промежутка времени с помощью наручных электронных часов и фитнес браслетов. Анализируя научную и популярную (авторскую) литературу по физическому воспитанию, мы отметили, что на данном этапе большинство представителей (ученые, преподаватели, тренеры, фитнес-блогеры, врачи) считают необходимым постоянно поддерживать определённое количество пройденных шагов в день. При этом за базовое значение для людей в возрасте от 16 до 50 лет установлено, что человек должен проходить минимум от 8 до 14 тыс. шагов в день (значение минимального и максимального количества пройденных шагов в день). Данный вывод сделан на основе особенностей физической активности людей. Выполнение данной рекомендации каждый день помогает укреплять сердечно-сосудистую систему, снижает риск развития ожирения, гастрита, язвы (очень частые болезни у сотрудников ОВД), диабета и иных хронических и физических заболеваний. Обозначенные заболевания возникают у представителей правоохранительных органов в связи с возрастанием количества времени, которые они проводят в сидячем режиме, игнорируют моменты кратковременных разминок и не занимаются дополнительно физической разгрузкой по окончанию рабочего дня [1, с. 102; 2, с. 224].

Положительной стороной выполнения минимальной физической нагрузки в виде ходьбы — это повышение энергетического состояния организма и нормализация пищеварительной функции. Однако мы в данном случае воспринимаем это за базовую физическую нагрузку обычных граждан Российской Федерации, которая не совсем корректна к физическим нагрузкам сотрудников правоохранительных органов, выполняющих профессиональную деятельность в особых условиях.

Требования, предъявляемые к физической активности и нагрузки сотрудников ОВД, выполняющих профессиональную деятельность в особых условиях продиктованы необходимостью успешно противостоять современным вызовам (поиск и ликвидация диверсионных разведывательных групп совместно с федеральной службой безопасностью Российской Федерации, контртеррористическая деятельность). Специальная физическая подготовка, для особых условий деятельности должна сопровождать у сотрудников ОВД на протяжении всего срока исполнения профессионально-служебных обязанностей мотивацию поддерживать оптимальную физическую форму. Федеральный закон «О полиции» предписывает всем сотрудникам «проходить специальную подготовку, а вместе с тем и периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия». Данное предписание говорит нам о важности формирования и совершенства у сотрудников ОВД физических качеств, двигательных умений и навыков. В связи с этим наибольшая актуальность при формировании и совершенствование физических навыков и умений сотрудников ОВД уделяется решению проблемы слабой физической подготовки. Основной целью решению проблем слабой физической подготовки будущих сотрудников ОВД выступает поиск путей улучшения качества подготовки и формирования готовности у будущих сотрудников ОВД навыков к успешному осуществлению оперативно-служебной деятельности [3, с. 159; 4, с. 224].

Наиболее значимые проблемы в физической подготовке будущих сотрудников ОВД являются:

1. Слабая физическая подготовленность и невысокий уровень физических навыков. Данная проблема является результатом разного педагогического подхода к занятиям по физической культуре в общеобразовательных организациях. К настоящему времени для решения данной проблемы в 2014 году был создан Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в целях совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, а также поддержать здоровье, увеличить число граждан, систематически занимающихся физкультурой, развивать массовый спорт и увеличивать количество доступных физкультурных организаций.

2. Разный уровень физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Данная проблема плавно вытекает из вышеуказанной. Основной формой организации специальной физической

подготовки выступает практическое (учебно-тренировочное) занятие, которое основано на усредненном подходе к занимающимся, следует отметить затруднения в использовании и применении индивидуального подхода.

3. Отсутствие индивидуального подхода приводит к психологическим барьерам успешного освоения физически необходимых навыков (в том числе боевых приемов борьбы). Происходит разрыв между курсантами. Актуальным решением данной проблемы является использование инновационных методов ведения занятия, интегрирование мультимедийной аппаратуры для помощи отстающим курсантам и слушателям. Экспериментальные занятия с выделением курсантов(слушателей), успешно владеющими физическими и боевыми навыками, которые становятся командирами отстающих подгрупп и помогают им в совершенствовании умеющих навыков и умений. При этом снизится количество курсантов (слушателей), не способных в выделенные учебные часы осваивать учебный материал. Преподаватели будут выстраивать учебно-тренировочный процесс более эффективно, меньше уделять внимание уже изученным и от тренированным упражнениям, что способствует увеличения времени для изучения нового учебного и практического материала.

4. Сложности переквалификации курсантов(слушателей) имеющих физический и практический опыт в спортивных единоборствах. Наличие данного опыта осложняет процесс освоения приемов ограничения свободы передвижения. Так, техника бокса или карате ввиду излишней травмоопасности не может в чистом виде применяться к антиобщественным элементам, оказывающим пассивное или активное сопротивление. Сотрудник в поединке должен всегда учитывать характер и силу оказываемого ему сопротивления и стремиться минимизировать любой ущерб — как наносимый правонарушителю, так и себе. Для этого необходимо на должном уровне владеть техникой боевых приемов борьбы в контексте болевых приемов на руки, которые выполняются в стойке.

5. Отсутствие у большого числа курсантов(слушателей) умений и навыков передвижений, перемещений при демонстрации техники нанесения ударов и защит от ударов руками, ногами, колюще-режущими предметами. Спецификой данных умений и навыков является прикладной характер данной деятельности. В обычной жизни большинство людей мало уделяют внимание занятиям по данному направлению. Более актуальным для них является развитие общих физических навыков. Изучая и обобщая педагогическую практику, мы пришли к выводу, что примерно 30-40% курсантов (слушателей) не обладают необходимым набором теоретических знаний категориями о технике защиты ударов, технике передвижения и перемещения при демонстрации техники боевых приемов борьбы. Данное обстоятельство затрудняет успешное и своевременное освоение практических навыков. Курсанты (слушатели) не обладая понятийным аппаратом не понимают команды преподавателя. Для решения этой проблемы предлагаем создать специализированное приложение с теоретичес-

кими и практическими иллюстрационными картинками, и видео, где будет поэтапно описаны основные понятия, техника, этапы выполнения специализированных упражнений, так же средний и рубежный контрольный тесты, направленные на обобщение со стороны преподавателя качества пройденного этапа(-ов). Это может служить допуском к практическим занятиям, для уменьшения количества времени, затрачиваемого на каждого курсанта(слушателя). При этом данное технологическое решение можно реализовать на базе существующего «Апекс. ВУЗ» или «СДОТ» конкретного вуза, например, Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова уже успешно применяет данные возможности.

6. Как справедливо отмечают многие исследователи, можно предположить, что выразительное и точное изображение приема могло бы стать основой для правильного понимания его технической основы и послужить наглядным образцом (эталоном) для его двигательного освоения ввиду того, что прием схватывался целиком во всех деталях. Решить данную проблему можно путем разработки методических видеоматериалов и наглядных пособий. Данные материалы упростят преподавателям процедуру оценки техники боевых приемов борьбы.

7. Недостаточное количество учебных часов для поддержания высокого уровня физической подготовки. Как правило в образовательных организациях МВД России занятия по специальной физической подготовке проходят по 4-6 учебных часов в неделю, что не способствует достижению высоких результатов в освоение всего курса физической подготовке. При этом курсанты(слушатели) могут отсутствовать на данных занятиях по уважительным причинам (болезни, наряды, увольнение и т.д.). В связи с этим рекомендуем увеличить учебную нагрузку по данному направлению.

8. Слабое мотивационное сопровождение курсантов (слушателей). Преподаватель должен способствовать пропаганде самостоятельного физического совершенствования курсантов(слушателей). Обучающиеся в образовательных организациях МВД России, особенно на начальном этапе обучения, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, достаточно высокой физической активностью, относительной ограниченностью свободной жизни, в отличие от своих ровесников, учащихся в гражданских учебных организациях, а также проблемами в социальном и межличностном общении. Ведь, курсанты — это не только будущие специалисты в области правоохранительной деятельности, борьбы с преступностью, их здоровье и благополучие является залогом стабильности в обществе. Занятия по физической культуре могут выступать как эмоциональная разгрузка и уменьшать психологическое напряжение курсантов в связи с новым этапом своей жизни и профессиональной деятельности. Преподаватель должен взаимодействовать с курсантами (слушателями) и не допускать мотивационного разлома. Под мотивационным разломом мы понимаем демотивацию к занятиям по спе-

циальной и общей физической подготовке. Данное явление присутствует и большинства курсантов во время прохождения «курса молодого бойца». В этой связи от профессиональных и учебных навыков преподавателя будет зависеть заинтересованность не только в физическом развитии, но и успешности прохождения дальнейшей службы будущих сотрудников ОВД [5, с. 110; 6, с. 102; 7, с. 148; 8, с. 79].

Анализируя научные методики и технологии в решение проблем физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, мы отмечаем эффективность специальной технология специальной физической подготовки. Данная технология состоит из 4 этапов: функциональной, скоростно-силовой, психологической и эмоционально-волевой подготовки.

1 этап. «Функциональной подготовки»: Расширение функциональных возмож-ностей кардио-респираторной системы, включает в себя бег на средние и короткие дистанции; приёмы рукопашного боя; преодоление препятствий; силовые упражнения; упражнения с гирями и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, быстроты в действиях.

2 этап. «Скоростно-силовой подготовки»: формирование механизмов долговременной адаптации к физической нагрузке, включает в себя преодоление препятствий с применением имитационных средств; упражнения со штангой и на тренажерах. Тренировки направлены на развитие смелости, решительности, настойчивости, упорства, быстроты распределения и переключения внимания; ловкости и быстроты; формирование навыков преодоления препятствий и рукопашного боя.

3 этап. «Психологической готовности»: формирование психологической и физической готовности к действиям в экстремальной обстановке.

4 этап. «Эмоционально-волевой подготовки»: формирование эмоционально-волевой устойчивости и развитие физической и психологической готовности к выполнению служебно-боевых задач в экстремальных условиях. Тренировки направлены на развитие эмоционально-волевых и психологических качеств, необходимых для успешного выполнения служебно-боевых задач в экстремальных условиях, быстроты, ловкости; совершенствование навыков рукопашного боя, а также приёмов обезоруживания с численно превосходящим противником [9, с. 88; 10, с. 125].

Поиск путей повышения эффективности процесса физической подготовки в системе МВД России должен лежать в существующих организационных и временных рамках подготовки специалиста. При этом необходимо особое внимание обратить на начальный этап профессионального становления (специальная первоначальная подготовка, обучение в образовательных организациях МВД России) и процедуру профессионального отбора, в том числе средствами физического воспитания.

Обобщив актуальные проблемы урочной физической подготовки курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России разберем неурочные физические занятия. Некоторые исследователи отмечает, что неурочными считаются те занятия, которые могут проводиться преподавателем, тренером по различным видам спорта, командирами, младшим командным составом. Также неурочные занятия могут проводиться самими занимающимися (самостоятельно) для того, чтобы развить физические качества, усовершенствовать двигательные навыки, либо укрепить здоровье.

К внеурочным формам относятся:

1. Зарядка.
2. Спортивно-массовая работа в строевых подразделениях.
3. Самостоятельная подготовка.
4. Спортивные секции.
5. Спортивные праздники либо соревнования.
6. Индивидуальные, либо групповые консультации [11, с. 132; 12, с. 110].

Таким образом, нами были проанализированы актуальные проблемы физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сделали акцент на информационно-телекоммуникационных возможностях дистанционного освоения теоретических и практических физических навыков, необходимых для успешной карьеры. Физическая подготовка как учебная дисциплина имеет в своем распоряжении большие возможности для воспитания всесторонне развитого сотрудника правоохранительной системы. В процессе занятий совершается моральное, умственное, трудовое и эстетическое образование. При этом влияние физической подготовки на сотрудника довольно специфична и не может быть заменена или компенсирована какими-либо другими способами. Основным критерием и главной задачей физического развития курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России является подготовка высококвалифицированных специалистов, не только способных осуществлять должным образом служебно-профессиональные обязанности, но и защищать население от вероятных угроз.

Литература

1. Баркалов С. Н. Воспитательные аспекты учебных дисциплин в формировании опыта профессионального поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 102-105. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_79.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

2. Баркалов С. Н. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-229. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26143228_65277383.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

3. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

4. Алдошина Е. А. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224-226. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28886499_35861489.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

5. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 3 (76). С. 110-113. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36424037_75152718.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

6. Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

7. Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

8. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

9. 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: 28.04.2025).

10. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

11. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41148560_73503396.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

12. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 110-113. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_37281780_23196999.pdf (дата обращения: 28.04.2025).

ПСИХОЛОГИЯ, ЛИЧНОСТЬ, ОБЩЕСТВО

УДК 796.323

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПОВЫШЕНИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO ENHANCING THE PSYCHO-EMOTIONAL STABILITY OF BASKETBALL PLAYERS DURING COMPETITION PREPARATION

Авсеенко Маргарита Евгеньевна
директор
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 7 города Орла»
Орёл, Россия
Avseenko Margarita Evgenievna
director
Municipal Budgetary Institution of Additional Education
"Sports School № 7 of Orel"

Казакова Екатерина Игоревна
ассистент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Kazakova Ekaterina Igorevna
assistant
department of theory and methods of physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье раскрываются методические подходы к повышению психоэмоциональной устойчивости баскетболистов в процессе подготовки к соревнованиям. Рассматривается значение управления психоэмоциональными состояниями для повышения эффективности соревновательной деятельности и стабильности игровых действий. Подробно описаны методы коррекции тревожности, включая использование прогрессивной мышечной релаксации, дыхательных упражнений и психофункциональной тренировки с элементами визуализации и аутотренинга. Освещены особенности работы с проявлениями двигательной дисгармонии, проявляющейся в снижении координации и точности игровых действий на фоне повышенной тревожности. Представлены результаты экспериментального исследования, проведенного на базе спортивной школы олимпийского*

резерва, включающего комплексную оценку изменений в уровне тревожности по шкале Тейлор и методике Спилберга–Ханина, а также анализ вегетативного баланса через индекс Кердо. Приводятся количественные данные, демонстрирующие снижение реактивной тревожности на 54,87%, личностной тревожности на 52,14%, уменьшение чрезмерного волнения у баскетболистов с 55% до 23%, восстановление баланса вегетативной нервной системы на 48,7%. Показана эффективность предложенной программы в улучшении психоэмоционального состояния и качества игровых действий спортсменов.

Abstract. *The article presents methodological strategies aimed at enhancing the psycho-emotional stability of basketball players during their preparation for competitions. The importance of managing psycho-emotional states is emphasized as a key factor in improving competitive performance and maintaining consistency in gameplay. The paper provides a detailed description of anxiety-reduction techniques, including progressive muscle relaxation, breathing exercises, and psychofunctional training incorporating visualization and autogenic practices. Special attention is given to addressing motor disharmony, which manifests as decreased coordination and accuracy in gameplay under elevated anxiety levels. The study is based on an experimental program conducted at an Olympic Reserve Sports School and includes a comprehensive assessment of anxiety levels using the Taylor Anxiety Scale and the Spielberger–Khanin method, as well as analysis of autonomic balance through the Kerdo Index. Quantitative data are presented showing a 54,87% reduction in state anxiety, a 52,14% decrease in trait anxiety, a decline in excessive nervousness from 55% to 23%, and a 48,7% improvement in autonomic nervous system balance. The results demonstrate the effectiveness of the proposed program in improving both the psycho-emotional condition and the quality of basketball players' performance.*

Ключевые слова: *баскетбол; психоэмоциональная устойчивость; тревожность; нервно-мышечная релаксация; дыхательные упражнения; стрессоустойчивость.*

Keywords: *basketball; psycho-emotional stability; anxiety; neuromuscular relaxation; breathing exercises, stress resilience.*

Актуальность

Современные условия спортивной деятельности в баскетболе характеризуются высокой интенсивностью, психологическим давлением и необходимостью постоянного проявления максимальных физических и ментальных ресурсов. Подготовка спортсменов к соревнованиям выходит за рамки развития только технических и тактических навыков, включая в себя и формирование устойчивости к стрессовым ситуациям [1]. Важную роль при этом играет психоэмоциональное состояние игроков, так как чрезмерная тревожность, неуверенность и нестабильность нервных процессов отрицательно сказываются на качестве игровых решений, координации движений и, как следствие, на итоговых спортивных результатах.

Одной из частых форм нарушений у баскетболистов в таких условиях выступает двигательная дисгармония — нарушение согласованности и точности движений под влиянием эмоционального напряжения [2]. Это состояние

может значительно снижать эффективность выполнения технических элементов, усложнять командное взаимодействие и провоцировать ошибки в критические моменты матча. Разработка и внедрение научно обоснованных методических подходов, направленных на снижение уровня тревожности и стабилизацию психоэмоционального состояния, представляет собой важную и своевременную задачу в системе спортивной подготовки баскетболистов на этапе спортивной специализации.

Целью исследования являлось обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методических подходов, направленных на повышение психоэмоциональной устойчивости баскетболистов, с акцентом на снижение уровня тревожности и предупреждение проявлений двигательной дисгармонии в условиях соревновательной деятельности.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБУ ДО «Спортивная школа № 7 г. Орла» в течение шести месяцев. В эксперименте приняли участие 18 спортсменов в возрасте 14–15 лет с опытом систематических тренировок продолжительностью от пяти лет. На первом этапе была проведена диагностика уровня тревожности с использованием шкалы проявлений тревоги Тейлор и методики Спилберга–Ханина, а также оценено состояние вегетативной нервной системы по индексу Кердо. Полученные данные позволили определить исходные параметры психоэмоционального состояния участников.

На следующем этапе был внедрен комплекс психорегулирующих мероприятий, включавший нервно-мышечную релаксацию, дыхательные упражнения и элементы психофункциональной тренировки. В течение всей программы регулярно проводились педагогические наблюдения за качеством игровых действий. По завершении курса проведены контрольные измерения уровня тревожности и состояния вегетативной нервной системы, а также сопоставление полученных данных с исходными результатами, что позволило объективно оценить эффективность предложенных методических подходов.

Новизна исследования

Новизна работы заключается в комплексном применении психорегуляционных методов, направленных на повышение устойчивости баскетболистов к стрессовым факторам. Впервые разработанная методика сочетает нервно-мышечную релаксацию, дыхательные упражнения и элементы психофункциональной тренировки в единую систему коррекции психоэмоционального состояния с акцентом на профилактику двигательной дисгармонии в игровых ситуациях.

Методы исследования

В ходе исследования для оценки психоэмоционального состояния баскетболистов применялись следующие методы: шкала проявлений тревоги Тейлор для определения уровня соревновательной тревожности; методика Спилберга–Ханина, позволившая оценить показатели реактивной и личностной тревож-

ности; расчет вегетативного индекса Кердо для анализа баланса между симпатическим и парасимпатическим отделами вегетативной нервной системы. Дополнительно осуществлялось педагогическое наблюдение за качеством выполнения игровых действий спортсменами на тренировках и в контрольных матчах. Для обработки полученных данных использовался критерий Стьюдента при уровне значимости $p<0,01$, что обеспечивало высокую достоверность результатов.

Изложение основного материала

В экспериментальной работе использовалась комплексная методика, ориентированная на развитие устойчивого психоэмоционального состояния у баскетболистов. Программа включала прогрессивную нервно-мышечную релаксацию по методике Джекобсона, обеспечивающую глубокое расслабление различных мышечных групп после тренировок. Спортсмены поэтапно осваивали управление мышечным тонусом через осознанное чередование напряжения и расслабления. Регулярное использование релаксации позволило снижать уровень внутреннего напряжения в эмоционально нагруженных игровых эпизодах. Уже через несколько недель спортсмены начали увереннее действовать в напряжённых концовках матчей и лучше сохраняли самообладание.

Дыхательные упражнения с акцентом на удлинённый выдох развивали произвольный контроль дыхательного ритма в стрессовых ситуациях. Практика проводилась как в спокойном положении сидя, так и после выполнения игровых заданий, что обеспечивало перенос навыков в реальную соревновательную обстановку. У баскетболистов формировался устойчивый механизм дыхательной саморегуляции, повышавший уровень внутренней собранности. Во время штрафных бросков участники уверенно использовали замедленное дыхание для стабилизации состояния и фокусировки на точности движений.

Особое внимание в процессе подготовки уделялось психо-функциональной тренировке. Спортсмены осваивали техники визуализации успешных игровых действий: заброшенных мячей, эффективных передач, успешной защиты. В дополнение применялся аутотренинг с использованием положительных установок («Я спокоен и собран», «Я контролирую игру»). Как отмечали тренеры, после внедрения этих техник повысилась уверенность игроков в своих действиях, снизилось количество ошибок, вызванных излишним волнением.

Эксперимент длился шесть месяцев и включал 20 занятий по психорегуляции, проводившихся 2–3 раза в неделю параллельно с основной тренировочной нагрузкой. До начала курса и после его завершения выполнялись контрольные измерения уровня тревожности с помощью шкалы Тейлор и методики Спилберга–Ханина, а также оценка вегетативного индекса Кердо. Тренеры дополнительно регистрировали изменения в качестве игровых действий, благодаря чему появилась возможность объективной оценки эффективности разработанной программы.

Результаты исследования продемонстрировали выраженные положительные изменения в психоэмоциональном состоянии баскетболистов. Согласно данным шкалы проявлений тревоги Тейлор, до начала эксперимента 55% спортсменов испытывали чрезмерное волнение, затрудняющее принятие решений в игровой ситуации, тогда как после внедрения комплекса мероприятий этот показатель снизился до 23%. Процент баскетболистов, отмечающих ощущение недостаточной готовности к матчам, уменьшился с 57% до 20%, что свидетельствует о возросшей уверенности и лучшей психологической подготовленности участников.

Методика Спилберга–Ханина продемонстрировала положительную динамику в снижении тревожности у баскетболистов. Реактивная тревожность, связанная с реакциями на стрессовые игровые ситуации, уменьшилась на 54,87%, а уровень личностной тревожности, отражающий устойчивую склонность к тревожным состояниям, снизился на 52,14%. Изменения показателей свидетельствуют о заметном укреплении психоэмоциональной устойчивости, необходимой для уверенного и стабильного выступления в условиях спортивного соперничества.

Показатели вегетативной нервной системы у участников исследования также улучшились. Средний уровень вегетативного индекса Кердо до начала эксперимента достигал 11,15±0,3, указывая на преобладание симпатической активности и выраженное внутреннее напряжение. По завершении курса индекс снизился до 5,72±0,2, разница составила 5,43±0,02, что соответствует снижению на 48,7% при $p<0,01$ — значимом уровне. Параллельно с физиологическими изменениями наблюдалось и улучшение в техническом исполнении. Количество ошибочных передач сократилось на 36%, повысилась точность бросков с различных дистанций, реже фиксировались технические фолы, связанные с эмоциональной неустойчивостью игроков.

Выводы

Проведенное исследование подтвердило высокую значимость психоэмоциональной устойчивости для успешной соревновательной деятельности баскетболистов. Снижение уровня чрезмерного волнения с 55% до 23% и уменьшение ощущения недостаточной подготовки с 57% до 20% свидетельствуют о том, что внедрение специальных психорегулирующих методик способствует повышению уверенности спортсменов, улучшению концентрации внимания и способности к принятию правильных решений в условиях игрового напряжения.

Положительная динамика показателей по шкале Спилберга–Ханина — снижение реактивной тревожности на 54,87% и личностной тревожности на 52,14% — отражает повышение стрессоустойчивости спортсменов во время соревнований и в повседневных тренировках. Одновременно вегетативный индекс Кердо уменьшился на 48,7%, свидетельствуя о восстановлении баланса вегетативной нервной системы и обеспечивая более стабильное функциони-

рование организма при физических и эмоциональных нагрузках.

Улучшение психоэмоционального состояния отразилось в заметном повышении качества игровых действий: количество ошибок уменьшилось, точность бросков возросла, число технических нарушений сократилось. Полученные изменения подтверждают целесообразность внедрения разработанных методических подходов в практике подготовки баскетболистов на этапе спортивной специализации как эффективного средства укрепления психической устойчивости и совершенствования игрового мастерства.

Литература

1. *Пушкарев А. В. Психологические аспекты проявления успешности и надежности баскетболистов в соревновательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2020. Т. 15. № 2. С. 92-98.*
2. *Федоров А. П. Методы и средства психологической подготовки в баскетболе // Инновации и качество высшего образования : материалы региональной научно-методической конференции научно-педагогических работников (Донецк, 26 мая 2023 г.). Донецк: Донецкий национальный университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского, 2023. С. 479-481.*

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

PREVENTING STRESS AND DEPRESSION IN STUDENTS THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Подлесная Юлия Владимировна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
PodlesnayaYuliyaVladimirovna
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. *Научное исследование освещает взаимосвязь регулярных физических нагрузок и уровня психоэмоционального напряжения среди учащихся высших учебных заведений. Стрессовые состояния затрагивают представителей всех социальных слоев общества, вне зависимости от профессиональной деятельности или финансового благополучия. Физиологические механизмы организма автоматически активируют защитные функции при возникновении стрессовых ситуаций, подготавливая мышечную систему к повышенным нагрузкам. Специалисты в области психофизиологии рекомендуют выполнение комплекса физических упражнений как эффективный метод снижения нервного напряжения и восстановления эмоционального баланса.*

Abstract.*A scientific study highlights the relationship between regular physical activity and the level of psycho-emotional stress among students of higher educational institutions. Stressful conditions affect representatives of all social strata of society, regardless of professional activity or financial well-being. The physiological mechanisms of the body automatically activate protective functions when stressful situations arise, preparing the muscular system for increased loads. Specialists in the field of psychophysiology recommend performing a set of physical exercises as an effective method of reducing nervous tension and restoring emotional balance.*

Ключевые слова: *физическая активность; спорт; депрессия; стресс; нервное напряжение; стрессоустойчивость; студент.*

Keywords:*physical activity; sports; depression; stress; nervous tension; stress resistance; student.*

Современный образ жизни характеризуется значительным снижением физической активности населения, что противоречит естественной природе человеческого организма. Малоподвижность приводит к существенным нарушениям физиологических процессов, вызывая снижение трудовой эффективности и рост заболеваний среди населения [1]. Стремительное развитие информационных технологий создает дополнительную нагрузку на психику людей, которые сталкиваются с необходимостью обработки колоссальных объемов данных за ограниченные временные промежутки. Студенческая молодежь особенно подвержена негативному влиянию информационных перегрузок, поскольку помимо повседневного потока сведений вынуждена усваивать значительные объемы учебного материала[2].

Недостаточный сон и высокая академическая нагрузка создают значительное напряжение в студенческой среде. Самостоятельное освоение масштабных объемов материала требует от учащихся повышенной концентрации. Экзаменационные периоды, сложные взаимоотношения в коллективе и общение с пациентами усиливают психологическое давление [2]. Стрессовые ситуации существенно влияют на когнитивные функции студентов, снижая способность запоминать и воспроизводить учебный материал [3].

В рамках исследования физической активности и степени стрессовой нагрузки проведена комплексная диагностика студенческой аудитории Волгоградского филиала РАНХиГС. Выборка респондентов включила 46 обучающихся разных возрастных категорий с преобладанием 20-летних участников (27 человек). Меньшую долю составили студенты в возрасте 21 года (15 человек), единичные случаи представлены 19-летними и 22-летними учащимися. Гендерное распределение показало существенное преобладание женской аудитории, составившей более четырех пятых (81%) от общего числа опрошенных.

Анализ физической активности среди студенческой молодежи выявил существенное отклонение от рекомендуемых медицинских норм. Практически каждый второй учащийся (43,6%) регулярно поддерживает спортивную форму, предпочитая силовые тренировки в специализированных залах. Меньшая часть молодых людей (13 студентов) выбирает танцевальные направления (4 человека) и водные виды спорта (4 человека). Единичные представители студенчествапрактикуют легкоатлетические дисциплины, командные игры и самостоятельные занятия в домашних условиях.

По результатам анкетирования (вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом?») большинство студентов уделяют физическим упражнениям 1-2 раза еженедельно, что составляет 55,2% респондентов. Значительная часть студен-

тов, а именно 32,1%, практикует спортивные занятия трижды или четырежды за неделю. Минимальное количество опрошенных - 7,1% - занимаются спортом до 5 раз в неделю. Длительность тренировок варьируется среди учащихся следующим образом: треть респондентов (33,1%) посвящают занятиям от часа до 1,5 часов, четверть опрошенных (25,8%) тренируются от 0,5 до 1 часа, существенная доля студентов (27,3%) занимаются спортом до 2 часов, меньшинство (9,5%) уделяют тренировкам свыше 2 часов.

Анализ тестирования уровня стресса среди участников исследования выявил различные показатели психологической адаптации к нагрузкам. Психологическое состояние большинства респондентов характеризуется средней стрессоустойчивостью, охватывающей 59,6% группы (34 человека), требующей дополнительного времени для нормализации. Минимальные признаки стрессового напряжения продемонстрировали 38,6% опрошенных (22 человека), демонстрируя высокую степень приспособленности к рабочему процессу. Единичный случай (1,8%) показал серьезные признаки психологического дискомфорта и дезадаптации к стрессовым факторам.

Согласно проведенному опросу, физическую активность поддерживают менее половины респондентов (45,6%), уделяя спортивным занятиям от 0,5 до 1,5 часов единожды или дважды за неделю. Всемирная организация здравоохранения рекомендует еженедельно посвящать физическим упражнениям минимум 2,5 часа. Значительная часть студентов испытывает психологическое напряжение, указывающее на слабую адаптацию к образовательному процессу и учебным нагрузкам.

Регулярная физическая активность запускает выработку эндорфинов – биологически активных веществ, оказывающих благотворное воздействие на эмоциональное состояние человека. Научные исследования подтверждают положительное влияние спортивных тренировок на психологическое благополучие личности через снижение уровня тревожности, улучшение самовосприятия и формирование позитивного эмоционального фона[4].

Регулярные занятия спортом запускают комплексные механизмы физиологической адаптации организма, существенно расширяя диапазон его приспособительных возможностей. Систематические тренировки активизируют метаболические процессы во всех органах и тканях, способствуя формированию повышенной устойчивости к разнообразным стрессогенным воздействиям. Научные исследования подтверждают значительное улучшение защитных функций организма при соблюдении оптимального режима физических нагрузок[5].

Регулярная физическая активность становится неотъемлемым фактором психофизиологического благополучия современного человека. Систематические тренировки существенно модифицируют работу центральных нервных механизмов, снижая восприимчивость организма к стрессовым воздействиям. Двигательная активность запускает выработку нейромедиаторов, включая серотонин, положительно влияющих на эмоциональное состояние. Спортивные

занятия позволяют переключить внимание с тревожных размышлений на конструктивную деятельность, принося ощутимую общественную пользу.

Научные исследования демонстрируют положительное воздействие систематических физических нагрузок на минимизацию стрессовых проявлений в организме человека. Методология применения реабилитационных программ для лиц, подверженных стрессовым состояниям, нуждается в дополнительном научном обосновании. Современный мир создает множество стрессогенных факторов, влияющих на здоровье и выживание людей. Продолжительное нахождение под воздействием стресса вызывает серьезные нарушения функционирования кардиоваскулярной, неврологической и респираторной систем, сопоставимые с последствиями пагубных привычек. Негативное влияние стрессовых ситуаций распространяется на все аспекты жизнедеятельности человека, что обуславливает необходимость разработки комплексных мер профилактики и управления стрессом.

Стрессовые реакции организма возникают под влиянием множества провоцирующих факторов современности. Психологическое давление создают высокая ответственность, нестабильная экономическая ситуация и постоянный информационный поток. Неспособность своевременно обрабатывать поступающие данные приводит к накоплению внутреннего напряжения организма. Механизмы саморегуляции включаются автоматически для преодоления стрессового состояния, незаметно истощая физические и эмоциональные ресурсы человека. Систематическое перенапряжение адаптационных возможностей организма существенно ослабляет защитные силы и затрудняет борьбу со стрессом. Регулярная профилактика и поддержание здорового образа жизни помогают предотвратить развитие психических расстройств, вызванных хроническим стрессом.

Медицинские специалисты предлагают комплексный подход к борьбе со стрессом. Квалифицированный врач подберет необходимые медикаменты для нормализации психоэмоционального состояния. Регулярные тренировки и дыхательные практики помогают снизить уровень тревожности. Освоение методов психологическойсаморегуляции укрепляет внутренний баланс. Прогулки укрепляют нервную систему благодаря насыщению организма кислородом. Неформальные встречи с близкими людьми создают позитивный настрой и помогают восстановить душевное равновесие.

Регулярные физические нагрузки выступают эффективным методом предупреждения стрессовых состояний организма. Комплексный подход к укреплению здоровья включает массажные процедуры, полноценный отдых, закаливающие мероприятия и правильное питание. Систематические занятия спортом способствуют формированию психологической устойчивости и повышению работоспособности человека. Активные тренировки запускают механизмы саморегуляции всех функциональных систем организма, обеспечивая мощный оздоровительный эффект. Медицинская практика подтверждает особую ценность

аэробных упражнений в борьбе со стрессом. Размеренный бег трусцой позволяет достичь максимального терапевтического эффекта благодаря ритмичности и координации движений.

Активные физические нагрузки на открытом воздухе способствуют выработке серотонина, улучшающего эмоциональное состояние человека. Регулярные прогулки в парках, занятия спортом среди природы значительно снижают уровень психологического напряжения[5]. Правильное чередование периодов работы и восстановления, в сочетании с четкими жизненными целями и личностным развитием формируют надежную основу для устойчивости к стрессу. При столкновении с новыми жизненными обстоятельствами рекомендуется сохранять спокойствие и методично искать варианты решения возникших трудностей. Нахождение хотя бы одного способа преодоления проблемы существенно снижает общую тревожность и помогает организму вернуться в состояние баланса. Различные увлечения, чтение книг и прослушивание музыки служат эффективными инструментами для снятия эмоционального напряжения. Стрессовые ситуации всегда имеют конкретные причины и требуют осознанного подхода к их устранению [6].

Физическая активность служит основополагающим фактором поддержания жизненного потенциала организма, определяя его адаптационные возможности на разных этапах жизненного пути. Рациональная организация повседневной деятельности, включающая сбалансированное питание, полноценный отдых и регулярные прогулки, способствует укреплению функциональных резервов организма. Двигательная активность реализуется через естественные моторные навыки, приобретенные человеком в процессе индивидуального развития и не требующие специальной спортивной подготовки.

Двигательная активность представляет собой научно подтвержденный метод преодоления стрессовых ситуаций, основанный на физиологических механизмах организма. Управление эмоциональным состоянием становится доступным каждому при грамотном подходе к физическим нагрузкам. Знание природы депрессивных расстройств позволяет человеку выработать эффективные стратегии восстановления психологического равновесия естественным путём.

Регулярная физическая активность продолжительностью 20-30 минут способствует эмоциональной стабильности человека. Коллективные спортивные занятия демонстрируют превосходящий терапевтический эффект для психологического благополучия по сравнению с персональными тренировками. Систематические упражнения формируют дополнительные резервы организма, укрепляющие сопротивляемость стрессовым ситуациям и снижающие уровень беспокойства. Активные движения способствуют расслаблению мускулатуры, уменьшая физиологические проявления тревожных состояний. Спортивные нагрузки положительно влияют на общее состояние организма, увеличивают

работоспособность, улучшают внешность и позволяют обрести уверенность в себе.

Эффективная борьба со стрессом требует комплексного подхода к изменению привычек и образа жизни. Формирование позитивного мировоззрения создает основу для эмоциональной устойчивости человека. Регулярные физические нагрузки помогают снизить напряжение и улучшить самочувствие. Грамотное планирование времени позволяет избежать лишних переживаний и суеты. Умение отказывать другим защищает личные границы и предотвращает эмоциональное выгорание. Способность наслаждаться простыми радостями укрепляет психологическую стабильность. Отказ от завышенных требований к себе снижает внутреннее напряжение. Проявление искреннего интереса к окружающим расширяет круг поддержки. Сбалансированное питание и полноценный сон восстанавливают силы организма. Умеренность в употреблении спиртных напитков сохраняет здоровье нервной системы [5].

Эффективное преодоление стрессовых состояний начинается с регулярной физической активности. Глубокие дыхательные практики помогают восстановить баланс нервной системы. Мышечная релаксация снижает напряжение во всем организме. Смена привычной обстановки позволяет переключить внимание и обрести новые силы. Позитивные самовнушения укрепляют психологическую устойчивость и способствуют внутренней гармонии.

Регулярные физические упражнения продолжительностью от одного до двух часов дважды в неделю обеспечивают организм необходимой нагрузкой при умеренном стрессовом воздействии. Длительность тренировок следует корректировать пропорционально возрастанию стрессовой нагрузки [3]. Эффективность физической активности определяется индивидуальными особенностями организма каждого человека, учитывая принципы доступности и соразмерности нагрузок. Студентам рекомендуется планомерно внедрять оздоровительные практики в повседневную жизнь, проявляя упорство в достижении результатов. Профилактика негативных последствий стресса включает разнообразные виды физической активности: оздоровительный бег, пешие прогулки, занятия в бассейне, силовые тренировки, танцевальные программы и дыхательные практики.

Регулярная физическая активность служит мощным инструментом профилактики депрессивных состояний. Многообразие доступных видов нагрузки позволяет каждому человеку выбрать оптимальный формат тренировок. Велопрогулки, танцевальные занятия, пешие маршруты, легкоатлетические упражнения или кратковременная утренняя гимнастика способствуют поддержанию психологического баланса. Ключевым фактором регулярных занятий становится личная заинтересованность и соответствие физических нагрузок индивидуальным возможностям организма.

Литература

1. *Галкина Н. Ю. Психологические методы профилактики стресса в современных условиях//Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-metody-profilaktiki-stressa-v-sovremennyh-usloviyah/viewer (дата обращения: 15.03.2025).*
2. *Апциаури Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1. С. 12-14. URL: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N1/p12-14.htm (дата обращения: 16.03.2025).*
3. *Филатов И. ФОМ: больше половины россиян живет в стрессе с 2022 года // GAZETA.SPb. 2023. №4. URL: https://gazeta.spb.ru/2515407-fom-bolshe-poloviny-rossiyanzhivet-v-stresse-s-2022-goda/?ysclid=lq68hn3w2r247449378 (дата обращения: 16.03.2025).*
4. *Сапольский Р. Психология стресса. 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер. 2018. С.78-80. URL: https://batrachos.com/sites/default/files/pictures/Books/Sapolski_2015_Psihologiya%20stressa.pdf (дата обращения: 16.03.2025).*
5. *Кондрашева М. Н. Реакции здоровья // Наука и жизнь. 2022. № 11. С. 19-23. URL: https://m.nkj.ru/archive/1099/46644/ (дата обращения: 16.03.2025)*
6. *Афонский В. И., Хохлова О. А. Формирование профессионально значимых качеств средствами физической культуры // Науки об образовании. 2020. №5. С. 154-158. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalno-znachimyh-kachestv-sredstvami-fizicheskoy-kultury/viewer (дата обращения: 16.03.2025).*

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ 10-12 ЛЕТ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ATHLETES AGED 10-12

Кашапова Файруза Магзумовна
преподаватель
Цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Республика Башкортостан, Россия
Kashapova Fayruza Magzumovna
lecturer
the cycle of professional, service and physical training
Ufa Training School for Dog Handlers of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Lyakhovo village, Republic of Bashkortostan, Russia

Хакимов Эрик Ришатович
старший преподаватель
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
Уфа, Республика Башкортостан, Россия
Hakimov Erick Rishatovich
lecturer
Department of the fire and tactical-special training
Ufa law institute of the Ministry of the internal affairs of Russia
Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia

Аннотация. *Статья посвящена анализу психофизиологических характеристик юных спортсменов в возрасте 10-12 лет, акцентируя внимание на формировании их мотивации и личностных качеств. В центре исследования находятся мотивы спортивных достижений, которые могут включать стремление к личным рекордам, престижным победам и успеху команды. Особое внимание уделяется развитию мотивационной структуры, выходящей за рамки индивидуальной победы и направленной на формирование важных этических качеств, таких как ответственность, патриотизм и командный дух.*

Annotation. *The article is devoted to the analysis of the psychophysiological characteristics of young athletes aged 10-12 years, focusing on the formation of their motivation and personal qualities. The research focuses on the motives of athletic achievements, which may include the pursuit of personal records, prestigious victories, and team success. Special attention is paid to the development of a motivational structure that goes beyond individual victory and is aimed at the formation of important ethical qualities such as responsibility, patriotism and team spirit.*

Ключевые слова: *занятия спортом; упорство; личность; дети; мотив; управление; разработка; физические способности; спортивная программа.*

Keywords: *sports; perseverance; personality; children; motive; management; development; physical abilities; sports program.*

Спорт – это область деятельности, в которой люди приобретают как физическую закалку, так и вырабатывают характер, где испытываются их морально-волевые качества. В настоящее время спорт определен в особенный вид деятельности человека, который требует самой большой отдачи физических и психических сил. Таким образом, спорт, на современном этапе, преследует цель упорной, регулярной и продолжительной тренировки. Разрабатывая и реализуя более действенные способы тренировки и управления занятием спортсмена в период соревнований, тренеры не должны в своей работе ограничиться только лишь воспитанием у спортсменов высокой степени психомоторных функций, которые требуются техникой и тактикой определенного вида спорта.

Мотивом деятельности спортсмена выступает, достижение персонального результата, престижность, устремление к победе, или лишь забота о личных рекордах, а возможно и переживание о командной победе, спортивного коллектива. Очень значимо, чтобы мотив спортивной деятельности выходил за пределы определенной победы, энергично формируя важные этические качества личности - ответственность, патриотизм и т.д. Возможности спорта для развития патриотизма достаточно хорошо видны на примере Российских спортсменов, в личном первенстве защищающие честь страны: в этом случае отношение к спорту определяется потребностью усовершенствования себя для общества. Развитие данной потребности в качестве неотделимой части мотивационно-потребностной среды личности - продолжительный и трудный процесс, целеустремлённое построение которого представляет важнейшую задачу формирования человека. Важное значение в данном случае, приобретает исследование отношений к спортивной деятельности как способа преобразования мотивационно-потребностной сферы личности.

Эффективность применения спорта для активного формирования характера наиболее заметна у детей в возрасте от 10 до 12 лет, поскольку именно этот период характеризуется повышенной восприимчивостью к активностям, способствующим развитию социальной вовлеченности. Занимаясь спортом, ребенок получает возможность более точно определить свой потенциал, удовлетворяя желание обрести собственную нишу в социуме. Тем не менее, образовательное влияние данной активности вызывает определенные опасения по качеству. В процессе обучения в спортивном заведении данная деятельность выполняет функцию укрепления здоровья и развития физической активности учащихся. В учебных заведениях, где спортивные программы соответствуют установленным стандартам, планирование и реализация спортивных событий не ориентированы на достижение значимых социальных результатов, то есть данная активность еще не интегрировалась в общественную пользу учащихся. Неудивительно, что среди молодежи чаще всего встречается восприятие спорта исключительно как личного занятия, игнорируя его общественное значение; однако важно структурировать любую активность молодых

людей так, чтобы она была направлена на пользу общества [1].

При анализе характеристик детского восприятия спорта как элемента обширных социально значимых занятий. Следует уделить внимание следующим аспектам данного вопроса:

а) акцентируя внимание на её вкладе в комплексное развитие индивидуума;

Формируется личностное развитие через культивирование уникальных физических и волевых характеристик, а также стремление к самосовершенствованию во благо сообщества.

б) на развитие творческого потенциала развивающегося индивида через данную деятельность.

Какова степень соответствия данной активности специфике возрастного периода от 10 до 12 лет, характеризующегося началом освоения новых социальных связей с обществом. Несоблюдение порядка в организации спортивных мероприятий, являющееся частью общественной пользы [2].

Спорт является важной составляющей комплексной структуры жизнедеятельности человека, включающей обучение, работу, организацию, искусство и прочее, направленной на целенаправленный личностный рост. Эта активность занимает центральное положение в системе обучения малышей, начиная с младенчества. Ребенок осваивает данную активность исключительно на определенном этапе психосоциального созревания, рассматривая её как инструмент поддержания чистоты тела, укрепления иммунитета и воли, а также как значимое общественное занятие. Социально ориентированная физическая активность у детей начинает формироваться примерно в возрасте 10-12 лет, когда они начинают осознавать свою роль в обществе. В данный временной промежуток спорт способен стать основным инструментом формирования индивида коллективистских взглядов. Однако в спорте сложно формировать мотивации, направленные на общую пользу коллектива, в отличие от организационных или производственных задач; следовательно, данная сфера может ограниченно демонстрировать комплексные связи между индивидуальностью и общим делом.

В различных спортивных дисциплинах часто происходят разнообразные взаимодействия между детьми. Спорт невозможен без индивидуального освоения специфических способностей и техник; множество методик воспитания юных атлетов направлены на достижение коллективных достижений, таких как победа во имя коллектива или группы.

Участие в спортивных занятиях способствует развитию уникальных физических навыков у детей, включая их физическую подготовку, а также культивирует такие личностные характеристики, как выносливость, мощь, скорость, грация, упорство, добросовестность, командный дух и целенаправленность. Иными словами, у ребенка есть природная склонность к занятиям спортом [2].

Спортсмен должен обладать всесторонними качествами, сочетая атлетизм

с внутренним совершенством.

Обладать достатком, высоким моральным уровнем и утонченным чувством прекрасного. В процессе воспитания спортсмена ключевое внимание уделяется развитию психологических навыков и эстетической составляющей. Сотрудничество с этими лицами не регулируется конкретным законодательством о спорте. Обсуждение успехов атлетов из России, анализ поединков через видеоматериалы; совместные визиты в кинотеатры и на музыкальные выступления являются ключевыми аспектами образовательной деятельности. Создание решительного, активного и напористого атлета с крепкой силой духа – непростая миссия. Каждый практикующий обладает уникальными личностными особенностями: одни отличаются динамичностью, смелостью и импульсивностью; другие демонстрируют спокойствие и уравновешенность; третьи легко усваивают навыки, их действия выполняются оперативно и точно, сопровождаются четкостью и плавностью движений. Боец обладает уравновешенным характером, проявляет пристрастие к борьбе, однако недостаточно усердно осваивает технические и тактические аспекты поединка, независимо от своего уровня мастерства. Тому, кому всё даётся просто, возможно быстро увлечься борьбой, однако рискуют остыть к этому занятию, если наставник своевременно не заметит колебания настроения у ученика [1].

Одной из ключевых задач при тренировке бойца является развитие у него непреклонного духа. Способность воли успешно развивается через преодоление препятствий во время тренировок и боевых действий. В данной ситуации важно обучить бойца справедливому ведению поединков, подчеркивая точность, внимательность, обширные знания темы, увлекательный подход к обучению и постоянное обновление навыков на занятиях – это способствует повышению авторитета наставника. Повторение однотипных действий по защите и страховке многократно способствует глубокому освоению основ технического и тактического искусства боя у занимающихся физическими тренировками.

В подростковом возрасте от 10 до 12 лет происходит трансформация организации целенаправленных действий у школьников. Они значительно чаще корректируют своё поведение благодаря внутреннему побуждению (автономной мотивации). В тот момент эмоциональная сфера у ребёнка характеризуется значительной неоднородностью. Этот аспект указывает на то, что во время

У подростков, демонстрирующих значительный рост совместной активности, механизмы активного саморегулирования еще не полностью развиты. Снижается степень организованности поведения, усиливается склонность к своеволию; порой это связано с утверждением собственной индивидуальности, защитой личных взглядов и мнений, тогда советы старших воспринимаются лишь негативно. Настойчивость проявляется во время увлекательного труда.

На этапе пубертата доминирует активность по сравнению с ингибицией,

усложняются действия запретительных мер, опирающихся на моральные нормы, уменьшается способность контролировать себя и сохранять спокойствие.

Ребята 10-12 лет переоценивают уровень развития у себя волевых качеств, особенно терпеливости и энергичности. У школьников 12 лет наблюдается дисгармония в развитии основных волевых качеств, но уже в 13 лет появляется некоторая гармония.

Главным элементом в становлении начинающего борца выступает разбор проведенных поединков, как на тренировках, так и в состязаниях. Тренер обязан грамотно проводить анализ ошибок и недостатков, в различных формах подготовки давать рекомендации для их устранения. Если борца страх в бою, то, тренер заверяет его в том, что он верит в будущий успех, хотя для этого нужно выполнить специальные упражнения, какие подбираются в каждом определенном случае отдельно [1].

Добрый юмор, шутливое замечание, находчивость тренера, в тех или других случаях, помогают в обсуждении недочетов, допущенных борцом на тренировке или на соревновании. Но шутки не должны вызвать к самому тренеру неприязненного отношения со стороны учеников. Остроумная критика, доброе обращение к недостаткам, крепят престиж тренера. У излишне серьезных тренеров, ученики часто наблюдают у себя напряженность, замкнутость, скованность в бою. «Про борьбу говорят, что не у одного другого вида спорта нет столько противников, ну и не один не имеет столько горячих поклонников».

Настоящая борьба – прекрасна, плоха, отвратительна. Очевидно, не многие виды спорта зарабатывают достаточно резкие и противоположные эстетических оценок. Борьба играет положительную оценку в эстетическом воспитание спортсмена. Эстетическое отношение к борьбе оригинальный экспериментальный камень, на нем видно, как тот или иной человек понимает роль спортсмена в эстетическом воспитании. Искусная, современная борьба является действительным средством эстетического воспитания молодежи.

Литература

1. Таймазов В. А., Бакулев С. Е. Значение функциональной асимметрии как гене-тического маркера спортивных способностей // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2006. Вып. 22. С. 74–82.

2. Бакулев С. Е., Таймазов В. А. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2006. Вып. 19. С. 7–14.

УДК 37.0

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

THE COLLECTIVE UNCONSCIOUS AS PSYCHOLOGICAL PROBLEM

Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры психологии и педагогики
Орловского государственного университета им. И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Rozhkov Nikolay Tikhonovich
Ph.D, associate professorof
department of psychology and pedagogy
Orel State University after named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация*. На основе теоретического анализа выявлена проблема, связанная с ролью коллективного бессознательного в жизни человеческой личности. Эта сфера приоткрывает не только прошлое человека, но его настоящее и будущее. Будущее заключено в программе жизнедеятельности индивида как самоорганизующегося существа, рожденной человеческим родом и передаваемой из поколения в поколение. В коллективном бессознательном сосредоточены задатки, а, следовательно, и способности конкретного человеческого рода. Они ждут удобного момента, чтобы проявить себя в той или иной форме. Данное психическое образование – главная составная часть генома человека, который связывает его не только с конкретным человеческим родом, но и с народностью, нацией и человечеством в целом.*

Abstract*. Based on the theoretical analysis, a problem related to the role of the collective unconscious in the life of a human personality has been identified. This sphere reveals not only a person's past, but also his present and future. The future lies in the program of an individual's life activity as a self-organizing being, born of the human race and passed down from generation to generation. The collective unconscious contains the makings and, consequently, the abilities of a particular human race. They are waiting for the right moment to express themselves in one form or another. This mental education is the main component of the human genome, which connects it not only with a specific human race, but also with a nationality, nation and humanity as a whole.*

Ключевые слова: *символ; коллективное бессознательное; инстинкт; образ; предрасположенность; задатки; способности*

Keywords: *symbol; collective unconscious; instinct; image; predisposition; inclinations; abilities*

Проблема коллективного бессознательного одна из актуальных в психологической науке. Обусловлено это тем, что основным признаком любой теории личности являются структурные концепции, имеющие дело с относительно неизменными характеристиками, которые люди демонстрируют в различных

обстоятельствах и в разное время. Эти стабильные характеристики выполняют роль основных строительных блоков человеческой психики. В этом смысле они аналогичны таким понятиям, как атомы и клетки в естественных науках. Так, в психодинамической теории личности З.Фрейд предложил топографическую модель личностной организации. Согласно этой модели в психической жизни человека он выделил три уровня: сознание, предсознательное и бессознательное. Самая глубокая и значимая область человеческого разума – это бессознательное. Оно представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений, эмоций и воспоминаний, которые настолько угрожают сознанию, что были подавлены или вытеснены в область бессознательного.

Однако, в отличие от З. Фрейда, К. Г. Юнг утверждал, что содержание бессознательного есть нечто большее, чем подавленные, вытесненные побуждения. Согласно аналитической теории личности, индивидуумы мотивированы интрапсихическими силами и образами, происхождение которых уходит вглубь истории эволюции человеческого существа. Это врожденное бессознательное содержит имеющий глубокие корни духовный материал, который и объясняет присущее всему человечеству стремление к творческому самовыражению и физическому совершенству. Так, К. Г. Юнг пришел к выводу, что в структуре личности помимо бессознательного существует и коллективное бессознательное. Это инстанция, в которой хранятся скрытые следы памяти человеческого прошлого (филогенеза), а также дочеловеческое животное состояние. Оно зафиксировано в мифологии, народном эпосе, религиозных верованиях и выходит на поверхность у современных людей через сновидения. М. Монтень писал: «Каждый человек полностью располагает всем тем, что свойственно всему роду людскому» [1, с.27]. То же самое утверждал и Л. Н. Толстой. В романе «Воскресенье» он так характеризовал человека: «Одно из самых обычных и распространенных суеверий то, что каждый человек имеет одни свои определенные свойства, что бывает человек добрый, злой, умный, глупый, энергичный, апатичный и т. д. Люди не бывают такими. Каждый человек носит в себе зачатки всех свойств людских и иногда проявляет одни, иногда другие и бывает часто не похож на себя, оставаясь все между тем одним и самим собою» [2, с.193]. Другими словами, коллективное бессознательное наполнено архетипами или первообразами, представляющими собой глубинную структуру психического образования человека, играющими исключительную роль в его развитии.

Коллективное бессознательное включает в себя архетипы всего человечества, нации, народности и отдельно взятого человеческого рода. Они передаются из поколения в поколение и проявляются на определенном этапе развития конкретного человеческого рода в тот момент, когда для этого возникнут благоприятные условия. Сама природа оригинально решила проблему зарождения инстинктов, как первоисточников активности человека. Многочисленные комбинации инстинктов его предков, она превратила в сим-

волы и закодировала их в виде образов или типичных форм поведения. Эти символы, разворачиваясь в пространстве и времени, порождают инстинкты, которые трансформируются затем в соответствующие задатки и способности, а точнее говоря, предрасположенность личности к той или иной деятельности. В частности, у одного индивида ярко выражены математические способности, у другого – литературные или исторические, у третьего – музыкальные, у четвертого – спортивные и т. д. Если же обратить внимание на жизнь взрослых людей, то можно заметить, что один – хороший семьянин, он ответственно подходит к воспитанию своих детей, другой - бросает их, оставляя на произвол судьбы, третий – устраивает постоянные скандалы с родными и близкими людьми, четвертый – во всем преследует свои эгоистические цели и т. д. Во всех случаях мы имеем дело с проявлением символов коллективного бессознательного и соответствующих им инстинктов. На определенном этапе развития конкретного человеческого рода происходит развертывание таких символов в данном индивиде, потому что возникли для этого благоприятные условия. Когда символ становится доминирующим, он в корне меняет образ жизни и деятельности человека. Из атеиста он превращается в верующего, меняет свою профессиональную деятельность, находя в этом удовлетворение, открывает способности, о которых раньше нельзя было даже и мечтать. И все это является следствием изменившегося образа мышления человека. Одним словом, влиянием символов коллективного бессознательного.

В трудных жизненных ситуациях люди принимают множество решений, причем самых противоположных. Так, один человек возникшее препятствие обойдет, второй - вступит в борьбу, третий – остановится и задумается, четвертый – растеряется и загонит себя в угол, жизнь для него потеряет всякий смысл и т.д. И все это есть результат действия символов коллективного бессознательного, так как данное психическое образование хранит большое количество вариантов решения жизненных проблем. Недаром Г. Айзенк утверждал, что «генетически наследуемой является предрасположенность человека поступать и вести себя определенным образом при попадании в определенные ситуации» [3, с.319].

С коллективным бессознательным связаны наши победы и поражения, взлеты и падения, успехи и неудачи; достижения в науке, технике, искусстве, литературе и т. д. Эта сфера приоткрывает не только прошлое человека, но его настоящее и будущее. Будущее заключено в программе жизнедеятельности индивида как самоорганизующегося существа, рожденной человеческим родом и передаваемой из поколения в поколение. Такая программа хранится в геноме и увидеть ее работу можно только в сновидениях, где в виде символов раскрывается все то, что произойдет с человеком в будущем, но мы до конца эту информацию не понимаем и не обращаем на нее должного внимания. Будущее человека внешне выражается в предрасположенности его к жизнедеятельности определенным образом. Предрасположенность же – это

унаследованное образование коллективного разума своих предков. Наше сознание всегда должно посоветоваться с коллективным разумом или опытом своего человеческого рода. Этот процесс совершается постоянно, но особенно плодотворно и интенсивно он протекает в сновидениях. События, аналогичные тем, которые происходят сейчас, в большинстве своем, были уже когда-то и зафиксировались в нашем коллективном бессознательном, то есть в символах конкретного человеческого рода, представителями которого мы являемся. В сновидениях коллективное бессознательное в символической форме подсказывает нам варианты решения трудных ситуаций и проблем. Предположим, вам приснилось сновидение, в котором вы греете чай. Через некоторое время, проснувшись, вы почувствуете, что замерзли. Удивительного здесь ничего нет. Все дело в том, что за многовековую историю существования человечества, коллективное бессознательное накопило большой опыт решения подобных проблем. Конечно, можно утверждать, что никакой связи здесь нет с коллективным бессознательным. Наш организм самопроизвольно, спонтанно вырабатывает такие символы. В действительности, символы, хранящиеся в подсознании – это сгусток опыта жизни и деятельности многих поколений конкретного человеческого рода и, в целом, человечества. Наши предки тоже находились в таких ситуациях и научились их решать соответствующим образом. В сновидениях мы советуемся со своим коллективным разумом, который и подсказывает нам выход из данной ситуации. В этом отношении, глубокий смысл заложен в народной мудрости, которая гласит: «Утро вечера мудренее». Эта мудрость как раз говорит о том, что всегда надо советоваться со своим подсознанием, если проблема не требует срочного решения. С другой стороны, мы с гневом и возмущением реагируем на поведение тех людей, которые нарушают общественные нормы морали и права. Казалось бы, все это происходит в тот момент, когда мы бодрствуем, находимся в сознании и коллективный разум здесь не причем. В действительности, это не совсем так. Такие общечеловеческие ценности как: совесть, справедливость, ответственность, долг и др., если не прямо, то косвенно являются производными от инстинкта общности, то есть того инстинкта, без которого была бы не мыслима жизнь человечества. Как был прав П. Кропоткин, сказавший однажды, что инстинкт общности спасет человечество от гибели. Если такой инстинкт слабо развит, то нации погибают на их смену приходят другие. Понятно, что данный инстинкт слабее витальных (биологических) инстинктов, но он имеет такое же происхождение, как и последние. Инстинкт общности превращается в посредника между биологической и социальной сущностью человека. Он порождает не только чувства единения между людьми, но и ценностные ориентации присущие всем людям, то есть общечеловеческие ценности.

Сновидения раскрывают нам картину того, как мы будем поступать в аналогичных ситуациях, находясь в бодрственном состоянии. Так, если в сновидении индивид видит ситуацию угрозы своей жизни, и он убегает от опасности,

то в реальной действительности индивид поступит точно таким же образом. В этот момент проявляются символы коллективного бессознательного, которые активизируют деятельность инстинкта самосохранения, а последний запускает соответствующие поведенческие реакции. Одним словом, в каком бы состоянии не находился индивид, все его мысли, поступки и действия находятся под незримым оком символов коллективного бессознательного.

В процессе повторения определенных действий, индивид постепенно осознает их позитивные или негативные последствия. Если он допускаем ошибки, то на первый взгляд покажется, что причина их в отсутствие личного опыта, которого нет в нашем подсознании. На самом деле, коллективное бессознательное является банком, в котором накоплен опыт человеческого рода. Проблема заключается лишь в том, чтобы воспользоваться данным опытом и вывести его на уровень осознания. Здесь логичным будет предположить, что носителями внеопытных знаний «априори» являются символы коллективного бессознательного. Какой дальнозоркостью обладал И. Кант, когда главную цель своего творчества связывал с получением ответа на вопрос о возможности синтетических суждений априори, благодаря чему и в какой мере можно достичь познания посредством чистого разума. Он полагал, что возможность познания опыта зависит от спонтанности мышления как особых форм самодеятельности рассудка. Эти понятийные предпосылки И. Кант назвал понятиями чистого рассудка, понятиями априори, или категориями. Категории, полученные за счет мышления не зависимо от опыта, затем превращаются в личный опыт. Интуиция подсказала философу о существовании внеопытных знаний, причина происхождения которых связана с символами коллективного бессознательного.

Кроме того, жизнь в человеческом обществе полна противоречий, противостояний, столкновений и конфликтов. Люди, порой, не могут найти общего языка между собой, прийти к взаимопониманию и согласию. Очевидно, символы коллективного бессознательного одного человеческого рода не согласуются с символами другого человеческого рода. Это противоречие хранится в коллективном бессознательном и в полную силу раскрывается в языке, традициях, обычаях, нравах и т.д. Как говорил К.Г.Юнг, архетипические мотивы берут свое начало от архетипических образов в человеческом уме, которые передаются не только посредством традиции и миграции, но также с помощью наследственности.

Трудности взаимоотношений возникают и между людьми говорящими на одном и том же языке. Причина их в том, что каждый индивид является представителем конкретного человеческого рода. Уже в символических образованиях формируется основа будущих противоречий в отношениях между людьми. На силу и характер противоречий влияют такие факторы как: язык, обряды, обычаи, традиции, и в целом, культура народа. Вот почему К.Г.Юнг обратился к мифам, сказаниям, легендам того или иного народа,

пытаясь найти единые символы свойственные всем людям. Преодоление противоречий и непонимания между людьми требуют длительного времени. В силу ограниченного времени жизни человека, он просто не успевает разобраться в символах своего человеческого рода, а об архетипах народности, нации и всего человечества он имеет самые смутные представления.

В глубинах коллективного бессознательного хранится потенциал, связанный с предрасположенностью личности к определённой деятельности. Например, не все учащиеся учатся успешно по математике. Обусловлено это тем, что основным элементом данной учебной дисциплины является символ. Успешное овладение математикой возможно только в том случае, если коллективное бессознательное конкретного человеческого рода наполнено такими символами и для этого есть все необходимые условия. Так осуществляется развитие философских, литературных, исторических, музыкальных и др. способностей личности.

Как известно, задатки и способности, в большинстве своем, дают о себе знать случайно, непредсказуемо, неожиданно на любом этапе развития человеческой личности. Например, ребенок в пять-шесть лет впервые почувствовал, что бег вызывает у него радость, удовольствие. Самое же главное заключается в том, что он бежит быстрее своих сверстников. С другой стороны, у ребенка ярко выражены склонности к литературе, музыке, живописи и т. д. Они на прямую могут быть и не связаны с родителями ребенка, а с его предками, которые жили сто и более лет назад, но не могли их реализовать в силу сложившихся социальных условий. Символы коллективного бессознательного конкретного человеческого рода хранят задатки, а, следовательно, и способности, которые предстоит реализовать последующим поколениям. Причем, это можно осуществить только в том случае, если будут созданы для этого необходимые условия.

Следует отметить, что мы часто говорим о законах развития природы, общества, человека, но очень мало уделяем внимания конкретному человеческому роду. О его развитии в историческом измерении мы имеем самые смутные представления. Эти знания явно недостаточны для того, чтобы можно было выбрать оптимальные пути развития задатков и способностей личности, предрасположенности ее к определенному виду деятельности. По сути дела, процесс формирования личности начинается всегда с начала, так как мы не знаем ее индивидуально-психологических особенностей. Еще В. Г. Белинский утверждал, что на родителях, на одних родителях лежит священная обязанность сделать детей человеками; обязанность же учебных заведений сделать их учеными гражданами, членами государства на всех его ступенях. В сущности, такого же мнения придерживался и К. А. Гельвеций. По его словам, чтобы победить отвращение к науке, надо быть воодушевленным страстью. А так как большая или меньшая сила наших страстей зависит от природы, то, следовательно, ум надо рассматривать как дар природы. В коллективном бес-

сознательном сосредоточены задатки, а, следовательно, и способности конкретного человеческого рода. Они ждут удобного момента, чтобы заявить о себе. Дети смотрят на окружающий нас мир глазами своих предков, поэтому на родителях лежит ответственность за их воспитание.

Таким образом, коллективное бессознательное, есть синтез символов не только отдельно взятого человеческого рода, но и символов всего человечества. Данное психическое образование – главная составная часть генома человека, который связывает его не только с конкретным человеческим родом, но и с народностью, нацией и человечеством в целом. Это программа жизни и деятельности человеческого рода, которая развивается в пространстве и во времени.

Литература

1. *Монтень М. Опыты. кн. 3. 387 с.*
2. *Толстой Л.Н. Воскресенье. Ч. 1, гл. 59. // Полн. собр.соч., т. 32. 468 с.*
3. *Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. : Питер, 1999. 395 с..*
4. *Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 325 с.*

УДК 794.1

ПОЗНАВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЕ

COGNITIVE DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN IN THE PROCESS OF LEARNING THE GAME OF CHESS

Кульпин Дмитрий Андреевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орел, Россия
Kulpin Dmitry Andreevich
graduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается влияние обучения шахматной игре на познавательное развитие детей младшего школьного возраста. Основное внимание уделяется применению системы иерархии учебных целей, разработанной Б. Блумом, как методологической основы для построения образовательной программы. Отмечается, что шахматы, обладая богатым потенциалом для интеллектуального роста, становятся средством целенаправленного формирования таких познавательных процессов, как внимание, память, логическое мышление, прогнозирование и аналитическая деятельность. Представлены количественные данные, подтверждающие положительную динамику развития основных познавательных функций, а также высокий уровень вовлечённости и интеллектуальной активности детей. Полученные результаты подчеркивают эффективность шахмат как средства комплексного познавательного развития в рамках начального образования.*

Abstract. *The article explores the impact of learning to play chess on the cognitive development of younger school-aged children. Particular attention is given to the use of the hierarchical system of educational objectives developed by B. Bloom as a methodological foundation for structuring the educational program. Chess, with its significant potential for intellectual growth, is presented as a means of purposefully shaping cognitive processes such as attention, memory, logical thinking, forecasting, and analytical activity. Quantitative data are provided, demonstrating a positive dynamic in the development of key cognitive functions, as well as a high level of engagement and intellectual activity among the children. The findings highlight the effectiveness of chess as a tool for comprehensive cognitive development within the framework of primary education.*

Ключевые слова: *шахматы; познавательное развитие; начальная школа, внимание; логическое мышление; учебные цели; иерархия Б.Блума.*

Keywords: *chess; cognitive development; primary school; attention; logical thinking; educational objectives; Bloom's taxonomy.*

Актуальность. Современная система образования ориентируется на развитие у младших школьников не только предметных знаний, но и универсальных познавательных действий, таких как логическое мышление, способность к анализу, умение планировать и оценивать. В этих условиях особенно важен выбор средств, позволяющих эффективно выстраивать учебный процесс с учетом возрастных и психологических особенностей детей [1]. Одним из таких средств становятся шахматы — интеллектуальная игра, которая объединяет в себе компоненты анализа, логики, стратегии, внимания и памяти. Их включение в образовательную деятельность открывает широкие возможности для целенаправленного развития познавательной сферы. Вместе с тем, несмотря на устойчивый интерес педагогов к шахматам как к дидактическому ресурсу, сохраняется необходимость научного осмысления методик, способных задействовать в обучении систему учебных целей на разных уровнях сложности [2]. В этих условиях особое значение приобретает обращение к таксономии познавательных целей Б.Блума, позволяющей структурировать содержание и организацию учебной деятельности с учетом ступенчатого развития мыслительных процессов.

Система иерархии целей, предложенная Б. Блумом, позволяет структурировать образовательный процесс таким образом, чтобы обучение не ограничивалось механическим запоминанием, а последовательно вело ребенка к более высоким уровням умственной деятельности. В рамках данной модели выделяются шесть уровней познавательной деятельности: знание, понимание, применение, анализ, синтез и оценка. Каждый последующий уровень предполагает возрастание степени самостоятельности, осознанности и глубины обработки информации. Применение данной модели в шахматном обучении обеспечивает логическую организацию занятий, позволяющую последовательно формировать и углублять познавательные функции учащихся. Таким образом, шахматная программа, построенная по принципам иерархии целей, превращается из формы досуговой активности в содержательный элемент образовательного процесса, ориентированный на развитие мыслительных способностей учащихся.

Целью исследования является выявление и экспериментальная проверка эффективности занятий шахматами как средства развития познавательных способностей у детей младшего школьного возраста.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе Бюджетного учреждения дополнительного образования Орловской области «Шахматно-шашечная спортивная школа» (ЭГ) и Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения- средняя общеобразовательная школа № 45 имени Д. И. Блынского г. Орла в течение одного учебного года. В эксперименте приняли участие 60 обучающихся в возрасте 7–8 лет, разделённых на контрольную (30 человек) и экспериментальную группы (30 человек). В экспериментальной группе проводились занятия шахматами три раза в неделю в рамках

внеурочной деятельности. В контрольной группе занятия шахматами не проводились. До начала эксперимента и после его завершения учащиеся обеих групп прошли диагностику уровня познавательного развития с помощью методик, направленных на оценку внимания, памяти, логического мышления и общей познавательной активности.

Новизна исследования заключается в комплексной оценке влияния шахматной игры на основные компоненты познавательной сферы младших школьников. В исследовании сочетаются количественные и качественные методы оценки изменений в развитии детей, а также применяется авторская программа занятий шахматами, ориентированная на интеграцию с образовательными задачами начальной школы.

Методы исследования. В качестве методов исследования использовались: педагогический эксперимент, тестирование (методики Л. Я. Гуревича на запоминание, методика Р. Амтхауэра на логическое мышление, корректурная проба для оценки внимания), анкетирование учащихся и их родителей, а также методы математической обработки данных (t-критерий Стьюдента). Проведён сравнительный анализ показателей познавательного развития до и после эксперимента в обеих группах.

Изложение основного материала.

В начале эксперимента была проведена первичная диагностика уровня развития познавательных процессов. Средний показатель кратковременной памяти в контрольной группе составил 5,1 единиц (по 10-балльной шкале), в экспериментальной — 5,2. Показатель устойчивости внимания в контрольной группе составил 24,3 правильных ответа за 3 минуты, в экспериментальной — 24,7. Уровень логического мышления в обеих группах оказался примерно равным: 6,3 и 6,5 баллов соответственно. Таким образом, начальные условия эксперимента можно считать сопоставимыми.

В основу программы обучения шахматам, реализованной в экспериментальной группе, была положена система иерархии учебных целей, разработанная Б. Блумом. Согласно предложенной таксономии, познавательные процессы развиваются поэтапно: от воспроизведения знаний к их пониманию, применению, анализу, синтезу и оценке. Содержание занятий строилось в соответствии с этой последовательностью. Учащиеся сначала осваивали правила передвижения фигур, затем переходили к пониманию логики ходов и взаимодействия элементов шахматной партии, что формировало прочную когнитивную основу для дальнейшего продвижения.

На стадии применения знаний дети решали практические задачи, используя изученные элементы тактики. Например, при выполнении упражнений на выявление «вилки» или «связки» они самостоятельно находили оптимальные ходы и объясняли свои действия. Работа строилась на основе перехода от заучивания к осмысленному использованию материала в разнообразных игровых ситуациях. Далее следовал уровень анализа, где учащиеся учились

предугадывать действия соперника, выявлять логические связи между позициями и строить рассуждения, обосновывающие стратегический выбор.

На этапе синтеза и оценки школьники самостоятельно анализировали фрагменты партий, предлагали альтернативные решения, аргументировали свои выводы. При разборе завершения партии обучающиеся предлагали несколько сценариев развития ситуации, ориентируясь на собственные наблюдения и правила стратегии. Формировалась способность к критическому мышлению, креативному использованию полученных знаний и навыков обоснования, что отражает высший уровень таксономии Б. Блума.

По завершении эксперимента была проведена повторная диагностика. В экспериментальной группе средний показатель кратковременной памяти вырос до 7,4 баллов, в то время как в контрольной группе – до 5,9. Показатель устойчивости внимания в экспериментальной группе увеличился до 31,2 правильных ответов, в контрольной – до 26,1. Логическое мышление в экспериментальной группе достигло среднего уровня 8,3 баллов, в контрольной – 6,9. Учащиеся, занимающиеся шахматами, демонстрировали более высокие результаты по всем показателям.

Анализ результатов показал, что положительные изменения в экспериментальной группе были статистически значимыми ($p<0,05$). Наиболее выраженные улучшения зафиксированы в показателях внимания (+27,2%) и кратковременной памяти (+42,3%). Кроме того, наблюдалось формирование у учащихся навыков планирования действий, умения делать обоснованные выводы и проверять их правильность — что свидетельствует о развитии метапознавательных способностей.

По итогам опроса родителей и анкетирования учащихся экспериментальной группы установлено, что 83% детей стали проявлять больший интерес к решению логических задач, 78% — к самостоятельной учебной деятельности. У 65% детей повысился уровень саморегуляции и стремления к достижению результата. Родители отмечали повышение усидчивости и концентрации в повседневной жизни. Это позволяет говорить не только о когнитивных, но и о личностных изменениях в результате шахматной практики.

Выводы

В результате занятий шахматами у младших школьников значительно улучшились показатели кратковременной памяти: средний балл увеличился с 5,2 до 7,4, что составляет рост на 42,3%. Это свидетельствует о позитивном влиянии шахматной деятельности на запоминание информации и объем оперативной памяти. Учащиеся стали быстрее и точнее воспроизводить заданные последовательности.

Уровень устойчивости внимания в экспериментальной группе увеличился на 27,2% по сравнению с контрольной, что выражается в росте количества правильных ответов с 24,7 до 31,2. Это подтверждает, что занятия шахматами способствуют формированию навыков сосредоточенности, устойчивой концен-

трации и снижения отвлекаемости. Особенно это проявилось у детей с первоначально низким уровнем внимания.

Показатели логического мышления повысились с 6,5 до 8,3 баллов в экспериментальной группе (рост на 27,7%). Учащиеся продемонстрировали способность анализировать ситуации, делать логические выводы и прогнозировать развитие событий. Это подтверждает эффективность шахматной игры как средства когнитивного развития младших школьников.

Литература

1. *Михайлова И., Алифиров А. Результаты исследования обучения шахматам детей младшего школьного возраста // Проблемы и перспективы адаптивного шахматного образования и спорта : сборник материалов студенческой научно-практической конференции. Российский государственный социальный университет (Москва, 17 мая 2020 г.). Москва : Столица, 2020. С. 88-90.*
2. *Пронин Е. А., Абрамов Д. Н. Шахматы как инструмент образования детей младшего школьного возраста // Флагман науки. 2024. № 6 (17). С. 820-823.*

УДК 796.819

МЕНТАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ОВД ПЕРЕД СПОРТИВНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ

MENTAL TRAINING OF POLICE OFFICERS BEFORE SPORTS COMPETITIONS

Бабенкова Ангелина Игоревна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Babenkova Angelina Igorevna
cadet
faculty of Investigator Training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Пахомов Вячеслав Иванович
старший преподаватель
кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
senior lecturer
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена исследованию роли ментальной подготовки сотрудников органов внутренних дел (ОВД) в контексте их участия в спортивных соревнованиях. Рассматриваются методы психологической регуляции, такие как визуализация, управление эмоциональным состоянием и работа с концентрацией, которые способствуют преодолению соревновательного стресса и повышению результативности. На основе анализа современных практик спортивной психологии предложены рекомендации по интеграции ментальных техник в подготовительный процесс. Результаты подчеркивают необходимость системного подхода к психологической подготовке для достижения высоких показателей в служебно-прикладных спортивных дисциплинах.*

Abstract: *the article is devoted to the study of the role of mental training of employees of internal affairs bodies (ATS) in the context of their participation in sports competitions. The methods of psychological regulation, such as visualization, emotional state management and concentration work, which help to overcome competitive stress and improve performance, are considered. Based on the analysis of modern sports psychology practices, recommendations on the integration of mental techniques into the preparatory process are proposed. The results emphasize the need for a systematic approach to*

psychological training in order to achieve high performance in professional and applied sports disciplines.

Ключевые слова: *ментальная подготовка; спортивные соревнования; психологическая регуляция; стрессоустойчивость; визуализация*

Keywords: *mental preparation; sports competitions; psychological regulation; stress resistance; visualization*

Спортивные соревнования для сотрудников ОВД традиционно рассматриваются как инструмент поддержания физической формы и укрепления командного духа. Однако их значение выходит за рамки чисто физической активности: состязания требуют от участников не только технического мастерства, но и умения управлять внутренними ресурсами в условиях высокого напряжения. В таких дисциплинах, как стрельба из боевого оружия, преодоление полосы препятствий со стрельбой, рукопашный бой, бокс, регби-7 даже незначительные погрешности в концентрации или эмоциональные колебания могут стать причиной снижения результатов или досадного для спортсмена поражения.

Особое внимание в последние годы уделяется ментальной подготовке, которая позволяет спортсменам нивелировать влияние внешних факторов и сохранять фокус на цели. Для сотрудников ОВД, регулярно участвующих в соревнованиях и сталкивающихся с множеством проблем в своей профессиональной деятельности, эти аспекты приобретают критическое значение. Например, исследования демонстрируют, что использование техник визуализации успеха перед стартом повышает точность выполнения задач на 20–25%. Тем не менее, несмотря на очевидные преимущества, ментальные практики часто остаются второстепенным элементом тренировочных программ, уступая место физической подготовке. В данном случае необходимо переосмыслить роль психологической подготовки в контексте спортивных соревнований сотрудников ОВД. Анализ современных методов, таких как биологическая обратная связь (БОС) и когнитивно-поведенческие стратегии, показывают их потенциал для адаптации к специфике служебно-прикладных видов спорта [1]. При этом ключевым остается вопрос: как интегрировать эти техники в существующие тренировочные циклы без увеличения нагрузки на спортсменов?

Современные подходы к ментальной подготовке спортсменов активно трансформируются под влиянием технологий и новых исследований в области когнитивной психологии. Например, техника визуализации, долгое время считавшаяся вспомогательным инструментом, сегодня занимает центральное место в программах многих спортивных команд. Ее суть заключается в мысленном воспроизведении идеального выполнения упражнения, что позволяет закрепить нейромышечные связи и снизить тревожность перед стартом. Для сотрудников ОВД, участвующих в соревнованиях по стрельбе, подобная практика демонстрирует особую эффективность: по данным исследования, проведенного в 2022 году, регулярная визуализация траектории пули и правильной стойки повышает точность попадания на 18%.

Однако успешная подготовка к соревнованиям осложняется особенностями профессиональной деятельности сотрудников ОВД. Высокая загруженность, ненормированный график и эмоциональное напряжение, связанное с выполнением служебных обязанностей, зачастую становятся преградой для полноценных тренировок. Как показывают опросы, более 60% спортсменов-сотрудников ОВД сталкиваются с хронической усталостью, что негативно сказывается на их способности концентрироваться вовремя соревнований. Кроме того, психологическое выгорание, характерное для профессий с повышенным уровнем стресса, снижает мотивацию к достижению спортивных результатов [2].

Проблематика усугубляется необходимостью совмещать физическую подготовку к соревнованиям с регулярными профессиональными тренировками (например, отработкой оперативных действий). Это создает конфликт ресурсов: организм не успевает восстанавливаться между нагрузками, что повышает риск травм и снижает продуктивность. Например, сотрудники, участвующие в соревнованиях по кроссфиту, отмечают, что после многочасовых дежурств им сложно поддерживать интенсивность тренировок, что приводит к снижению результатов на 25–30%.

Не менее важным аспектом является управление эмоциональным состоянием. В условиях соревновательного стресса даже опытные спортсмены сталкиваются с эффектом «сужения внимания», когда фокус смещается на негативные факторы (шум трибун, ошибки соперников), что приводит к снижению результативности. Для сотрудников ОВД, чья повседневная работа связана с принятием решений в экстремальных ситуациях, этот эффект может быть выражен сильнее из-за накопленного стресса.

Интересный пример адаптации ментальных практик связан с использованием биологической обратной связи (БОС). Сотрудники ОВД, участвующие в кроссфит-соревнованиях, проходили тренинги, где с помощью датчиков отслеживались их физиологические показатели (частота сердечных сокращений, мышечное напряжение). Реальная визуализация этих данных на экране позволяла спортсменам учиться осознанно регулировать свое состояние. По итогам эксперимента 72% участников отметили, что смогли сократить время восстановления между подходами, а их результаты улучшились в среднем на 15%.

Однако внедрение таких методов требует учета специфики служебно-прикладного спорта. Например, в дисциплинах, имитирующих реальные оперативные задачи (преодоление полосы препятствий в полной экипировке), ключевым фактором становится способность быстро переключаться между физическими и когнитивными нагрузками. Здесь эффективной оказывается комбинация визуализации и когнитивно-поведенческих техник. Спортсмены учатся разбивать сложные задачи на этапы, концентрируясь на каждом из них по отдельности, что снижает чувство перегруженности [3].

Несмотря на очевидные преимущества ментальной подготовки, ее внедрение в тренировочные программы сотрудников ОВД сталкивается с рядом ограничений. Во-первых, многие техники, такие как БОС-тренинг или VR-имитация, требуют специализированного оборудования и участия квалифицированных психологов, что затруднительно в условиях бюджетных ограничений региональных подразделений. Во-вторых, индивидуальные различия в восприятии стресса снижают универсальность методов. Например, дыхательные упражнения, эффективные для 65% спортсменов, у остальных могут вызывать обратный эффект — гиперконцентрацию на процессе, ведущую к скованности.

Кроме того, временные ресурсы сотрудников ОВД часто оказываются исчерпаны из-за совмещения службы и спорта. Как показал эксперимент в Московской области, только 30% участников смогли регулярно выделять 20–30 минут в день на ментальные практики, остальные ссылались на усталость после смены. Это подчеркивает необходимость разработки краткосрочных программ, адаптированных под напряженный график. Одним из решений может стать интеграция микросессий визуализации в перерывах между служебными заданиями. Например, 5-минутные упражнения на мысленное повторение техники удара или дыхательные циклы показали повышение результативности на 12% даже при отсутствии длительных тренировок. Особую проблему представляет сопротивление изменениям со стороны самих спортсменов. Традиционная культура подготовки в силовых структурах часто делает акцент на физической выносливости, а ментальные практики воспринимаются как «второстепенные». По данным опроса 2023 года, 45% сотрудников ОВД считают, что психологические техники «не соответствуют духу профессии», а 32% не видят в них практической пользы. Преодоление этих стереотипов требует системной работы — проведения мастер-классов с привлечем чемпионов, которые используют ментальную подготовку, и внедрения образовательных модулей в программу повышения квалификации [4].

Практические рекомендации для тренеров и психологов могут включать:

1. Персонализацию методов. Использование анкетирования для выявления индивидуальных реакций на стресс и подбора техник (например, для экстравертов — групповые сессии визуализации, для интровертов — аудиомедитации).

2. Ситуативное применение. Акцент на техниках, которые можно использовать непосредственно перед стартом:

2.1. «Якорение» (связь физического действия с эмоциональным состоянием, например, сжатие кулака для активации уверенности).

2.2. Краткие аффирмации, сфокусированные на конкретной задаче («Мой прицел стабилен», «Дыхание ровное»).

3. Технологическую минимизацию. Замена дорогостоящего оборудования на мобильные приложения с базовыми функциями БОС или аудиогидами для визуализации.

Важным аспектом остается мониторинг эффективности. Внедрение дневников самонаблюдения, где сотрудники фиксируют ментальное состояние до и после применения техник, позволяет корректировать подходы в реальном времени. Например, в Красноярском крае такой метод помог сократить число отказов от использования визуализации с 50% до 15% за 6 месяцев.

Таким образом, ментальная подготовка сотрудников ОВД к спортивным соревнованиям представляет собой сложный, но необходимый элемент достижения высоких результатов. Как показало исследование, техники психологической регуляции — визуализация, управление дыханием, биологическая обратная связь — не только повышают соревновательную эффективность, но и компенсируют последствия профессиональных нагрузок. Например, интеграция 5-минутных сессий визуализации в ежедневный график сотрудников позволила сократить количество технических ошибок в дисциплинах стрельбы на 18–22%, что подтверждает их практическую значимость.

Однако ключевой проблемой остается адаптация этих методов к условиям службы. Высокая загруженность, сопротивление изменениям и ограниченный доступ к ресурсам создают барьеры для системного внедрения ментальных практик. Решение этих задач требует гибкого подхода, сочетающего персонализацию методов (учет индивидуальных реакций на стресс) и технологическую минимизацию (использование мобильных приложений вместо специализированного оборудования).

Особое значение имеет преодоление культурных стереотипов, связанных с восприятием психологической подготовки как «второстепенной». Демонстрация успешных примеров, таких как опыт Красноярского края с дневниками самонаблюдения, где доля сотрудников, регулярно применяющих ментальные техники, выросла с 35% до 85%, доказывает, что изменение установок возможно через образование и практическую демонстрацию результатов [5].

Перспективным направлением дальнейших исследований может стать изучение долгосрочных эффектов ментальной подготовки. Например, как регулярное использование аффирмаций или БОС-тренинга влияет не только на спортивные достижения, но и на профессиональную деятельность сотрудников ОВД — снижение уровня стресса, улучшение когнитивных функций. Кроме того, требует проработки вопрос этики: как совместить применение технологий виртуальной реальности с необходимостью сохранения психологической автономии спортсменов. Однако, уже сейчас мы видим, что ментальная подготовка перестает быть вспомогательным инструментом, становясь неотъемлемой частью тренировочного процесса. Ее эффективность зависит от системности, адаптивности и готовности учитывать, как индивидуальные особенности сотрудников, так и специфику их профессиональной среды.

Литература

1. *Вахнина В. В., Бугров П. П. Психологические особенности профессиональной мотивации сотрудников органов внутренних дел // Академическая мысль. 2020. № 1 (10). С. 114-118.*
2. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. Т. 4. № 2. С. 28.*
3. *Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоя-нием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гумани-тарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224-226.*
4. *Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.*
5. *Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.*

УДК 37.0

СИНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ

THE SYNERGETIC STRUCTURAL MODEL OF PERSONALITY

Рожков Николай Тихонович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры психологии и педагогики
Орловского государственного университета им. И. С. Тургенева,
г. Орёл, Россия
Rozhkov Nikolay Tikhonovich
Ph.D, associate professorof
department of psychology and pedagogy
Orel State University after named I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *На основе теоретического анализа выявлено, что структура личности является одной из самых сложных проблем современной психологии. Теории личности различаются в зависимости от концепций, используемых при описании структуры личности. Основным признаком теории личности являются структурные концепции, включающие в себя относительно неизменные характеристики, которые индивиды проявляют в различных обстоятельствах и в разное время. В процессе исследования мы пришли к выводу, что структура личности включает в себя следующие компоненты: сознательный или системно-функционально-ролевой («интегративное-Я»), предсознательный («идеальное-Я», «актуальное-Я»), индивидуально-бессознательный, коллективно-бессознательный.*

Abstract. *Based on the theoretical analysis, it has been revealed that personality structure is one of the most difficult problems of modern psychology. Theories of personality vary depending on the concepts used to describe the structure of personality. The main feature of personality theory is structural concepts that include relatively unchanging characteristics that individuals exhibit in different circumstances and at different times. In the course of the research, we came to the conclusion that the personality structure includes the following components: conscious or system-functional-role ("integrative-I"), preconscious ("ideal-I", "actual-I"), individually unconscious, collectively unconscious.*

Ключевые слова: *личность; структура; «интегративное-Я»; «идеальное-Я»; «актуальное-Я»; индивидуальное бессознательное; коллективное бессознательное.*

Keywords: *personality; structure; "integrative-Self"; "ideal-Self"; "actual-Self"; individual unconscious; collective unconscious.*

Проблема структуры личности одна из самых актуальных в психологии. Связано это с тем, что психологи, изучающие проблемы личности, должны

отвечать на вопрос: что представляют собой стабильные, неизменные аспекты поведения человека? Проблема структуры, а особенно важно, природа ее организации и влияние на деятельность индивида является ключевым компонентом во всех теориях личности.

Одним из первых психологов структуру личности стал рассматривать В. Н. Мясищев, но только в качестве одной из её сторон, наряду с направленностью, уровнем развития и динамикой. «Третьим существенным моментом является структурный аспект личности… Структурная характеристика и освещает нам человека со стороны его целостности или расщеплённости, последовательности или противоречивости, устойчивости или изменчивости, глубины или поверхности, преобладания или относительной недостаточности тех или иных психических функций», – писал он [2, с. 125].

Анализируя мысли, высказанные В. Н. Мясищевым о структуре личности, Б. Г. Ананьев справедливо подчеркнул, что в «структуру личности» В. Н. Мясищевым «включается характеристика функционального развития человека» [2, с. 125]. Черты направленности, темперамента, эмоциональности, по взглядам В. Н. Мясищева, в структуру личности не входят.

Между тем, А. Г. Ковалёв представлял структуру личности следующим образом: «Из психических процессов на фоне состояний образуются свойства личности. В процессе деятельности свойства определённым образом связываются друг с другом в соответствии с требованиями деятельности, и образуются сложные структуры, к которым мы относим темперамент (система природных свойств), направленность (система потребностей, интересов, идеалов), способности (ансамбль интеллектуальных, волевых и эмоциональных свойств), характер (система отношений и способов поведения)». После неоднократного уточнения учёный предложил структуру личности, состоящую из следующих компонентов: первый – направленность; второй – способности; третий – характер; четвертый – система управления, которую обычно обозначают понятием «Я», пятый – психические процессы.

Если у В. Н. Мясищева структура рассматривалась как одна из четырёх сторон личности и структурный анализ распространялся только на «те или иные психические функции», то А. Г. Ковалёв выделяет четыре подструктуры. Но, ни В. Н. Мясищев, ни А. Г. Ковалёв не дают достаточно полного определения того, что надо понимать под структурой.

Здесь следует отметить попытку и В. С. Мерлина внести свой вклад в понимание структуры личности. Учёный исходил из двух подструктур, или, как он говорил, «групп индивидуальных особенностей».

Первая группа, которую В. С. Мерлин называл «свойствами индивида», в свою очередь, имеет две подструктуры: темперамент и индивидуальные качественные особенности психи-ческих процессов.

Вторая подструктура личности, называемая им «свойствами индивидуальности», имеет три подструктуры:

1) мотивы и отношения;
2) характер
3) способности.

Связи этих подструктур и определяют как социально-типическое, так и индивидуально-личностное. Однако и эта концепция, как и предыдущие, ещё не обеспечивает понимания всей структуры личности.

Вместе с тем, большинство психологов считают, что объективная структура личности отражает единство познавательного, эмоционнально-чувственного, ценностно-ориентационного, практического компонентов. Так, в концепции динамической структуры личности К. К. Платонов выделяет четыре подструктуры, которые располагает в следующей иерархической последовательности [2, с. 137].

Первая подструктура личности объединяет направленность и отношения личности, проявляющиеся как её моральные черты. Элементы (черты) личности, входящие в эту подструктуру, не имеют непосредственных врождённых задатков, а отражают индивидуальное преломленное групповое общественное сознание. Эта подструктура формируется путём воспитания и определяет направленность личности. Направленность, в свою очередь, включает в себя такие подструктуры, как: влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, мировоззрение, убеждения. В этих формах направленности личности проявляются и отношения, и моральные качества личности, и различные формы потребностей. Изучение этой подструктуры осуществляется на социально-психологическом уровне.

Вторая подструктура личности объединяет знания, навыки, умения и привычки, приобретённые в личном опыте путём обучения, но с заметным влиянием и биологически, и даже генетически обусловленных свойств личности. Эта подструктура связана с формированием личного опыта, а активность его проявляется через волевые навыки. Данная подструктура требует психолого-педагогического изучения.

Третья подструктура личности объединяет индивидуальные особенности отдельных психических процессов, или психических функций, понимаемых как форма психического отражения: памяти, эмоций, ощущений, мышления, восприятия, чувств, воли. Влияние биологически обусловленных особенностей в этой подструктуре ещё более значительно. Она, взаимодействуя с тремя остальными подструктурами, формируется в основном путём упражнения. Она изучается на индивидуальном психологическом уровне.

Четвертая подструктура личности объединяет свойства темперамента, или типологические свойства личности. Сюда входят половые и возрастные свойства личности и её патологические, так называемые «органические» изменения. Формируются черты, входящие в эту подструктуру, путём тренировки, если эта «переделка» вообще возможна. Большую, чем в предыдущих подструктурах, роль здесь играет компенсация. Свойства личности, входящие в эту под-

структуру, больше зависят от физиологических особенностей мозга, а социальные влияния их только субординируют и компенсируют. Поэтому биопсихическая подструктура, активность которой определяется силой нервных процессов, изучается объективно на психофизиологическом, нейропсихологическом и молекулярном уровнях.

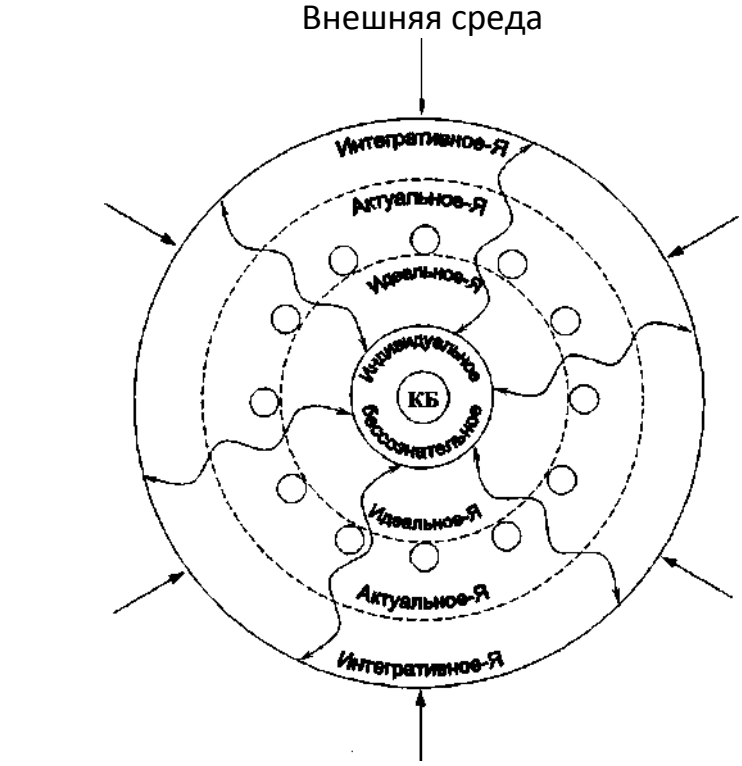
В тоже время, И. С. Кон, говоря о личности, характеризует её как целостного человека в единстве его индивидуальных способностей и выполняемых им социальных функций [1, с. 196]. В этом отношении Б. Г. Ананьев был прав, когда утверждал, что, «как не дополнять подобный структурный подход, он остаётся специально психологическим», в то время как «только в системе общественных связей и зависимостей строится структура человека как субъекта». Иначе говоря, психологические характеристики становятся более достоверными, когда рассматриваются в контексте социальных норм, от которых зависит поведение человека. В связи с этим заслуживает внимания теория социального действия Т. Парсонса, согласно которой «действие», понимаемое как акт индивидуального поведения, направленный на другого субъекта «взаимодействия» и взятый с его субъективной стороны, есть проявление социальных, эмоциональных, психических реакций действующего индивида на ситуацию и на других субъектов с их ожиданиями и ориентациями. Всеобщей моделью этих отношений между людьми, по мнению Т. Парсонса, является «диадитическое взаимодействие двух действующих лиц, играющих социальные роли, связанные друг с другом» [4]. Такой подход к объяснению социальных действий личности представляется более перспективным для педагогики, нежели чем узкопсихологический. Однако в педагогике он не получал достаточного развития, так как воззрения на социальные роли человека были односторонними. В них акцентировалось значение социальной нормы как регулятора поведения, и игнорировалась саморегуляция, в ходе которой формируются новые нормы и ценности. Такая односторонность была преодолена в результате разработки синергетической теории воспитания личности [3]. В соответствии с этой теорией, синергетика занимается выявлением путей зарождения в хаосе порядка и его поддержанием. Она изучает нелинейные и неравновесные процессы природы. Но, социальная жизнь человека наполнена аналогичными процессами. К ним, прежде всего, следует отнести один из самых сложных процессов, каким является воспитание. Синергетический подход акцентирует внимание на открытых системах, неупорядоченности, неустойчивости, неравновесности, нелинейных отношениях. Если предположить, что неравновесность является естественным состоянием всех процессов окружающей нас действительности, то естественным оказывается и стремление к самоорганизации как имманентное свойство неравновесных процессов. Именно совместное действие или когерентное поведение элементов неравновесных структур и является тем феноменом, который характеризует процессы самоорганизации. Но, самоорганизующее начало свойственно и процессу воспитания. Точнее говоря,

с одной стороны, воспитание – это нелинейный и неравновесный процесс, а с другой – воспитанию свойственно самоорганизующее начало. Казалось бы на лицо два взаимоисключающих процесса. Один порождает хаос, а второй – восстанавливает гармонию, устойчивость, целостность, придаёт динамичность системе. Но это только на первый взгляд.

В синергетической теории воспитания личности выделяются пять подструктур, которые располагаются в следующей иерархической последовательности [см. рисунок 1].

Первая подструктура включает в себя коллективное бессознательное. Согласно синергетической теории воспитания личности, коллективное бессознательное наполнено первообразами, представляющими собой глубинную структуру психики человека. Это символические образы, на основе которых оформляются конкретные, наполненные содержанием образы, соответствующие в реальной жизни стереотипам сознательной деятельности человека.

Коллективное бессознательное является составной частью генома человеческого рода. Это коллективный разум, опыт конкретного человеческого рода, передающийся от поколения к поколению.



КБ – коллективное бессознательное

Рис. 1 Синергетическая структурная модель личности

Вторая подструктура включает в себя индивидуальное бессознательное. В этой теории доказывается, что индивидуальному бессознательному присущи характерные особенности коллективного разума, опыта человеческого рода.

Индивидуальное бессознательное ничто иное, как одна из форм реализации личностью той части (задатков и способностей) из огромного потенциала, хранящегося в коллективном бессознательном человеческого рода. Оно наполнено инстинктами, влечениями, стремлениями, переживаниями, страстями, которые ждут своего момента, чтобы вырваться на поверхность и заявить о себе, реализовать себя в той или иной форме.

Третья подструктура включает в себя «идеальное-Я». Эта теория доказывает, что «идеальное-Я» является самым ценным образованием в синертетической структуре личности. Данная подструктура личности есть ничто иное, как многофункциональное, системно-ролевое образование. Многофункциональный характер «идеального-Я» проявляется в формировании у индивида ориентировочной основы поведения и деятельности. Системно-ролевой характер «идеального-Я» выражается в том, что оно вживается, вращивается во всё многообразие социальных ролей, которые осваивает и выполняет личность в течение всей своей жизни. Выполняя социальные роли, личность всегда нуждается в системном ориентировании, в овладении функциями самосовершенствования и саморегуляции.

Четвертая подструктура включает в себя «актуальное-Я». В синергетической теории воспитания личности утверждается, что «актуальное-Я» есть инстанция, которая контролирует, анализирует, оценивает, координирует и корректирует, волнуется и переживает за результаты деятельности индивида. Оно глубоко проникает как в «идеальное-Я», индивидуальное бессознательное, так и в «интегративное-Я». Данное структурное образование постоянно сравнивает поведение индивида с неким внутренним эталоном, образцом и стремится сблизить «интегративное-Я» с ним. Этим эталоном является «идеальное-Я». Причём, как «идеальное-Я» так и «интегративное-Я» - системно-ролевые образования, роль посредника между которыми выполняет «актуальное-Я». Когда поступки индивида совпадают с образом, хранящимся в «идеальном-Я», он испытывает чувства радости, удовлетворения, наслаждения, восхищения. Расхождение же переживается остро и мучительно.

Пятая подструктура включает в себя «интегративное-Я». В этой теории «интергативное-Я» рассматривается как сознательное и деятельное начало в структуре личности. Это системно-функционально-ролевое образование личности. Оно вбирает в себя систему ценностных ориентаций личности. Эта подструктура, есть органическое единство и целостность двух взаимосвязанных, взаимообусловленных процессов: формирование системы ценностных ориентаций личности и ориентировочной основы её поведения в ситуациях выбора типа поведения.

В процессе исследования, мы пришли к выводу, что основными уровнями структурной организации личности являются: сознательный или системно-функционально-ролевой («интегративное-Я»), предсознательный («идеальное-Я», «актуальное-Я»), индивидуально-бессознательный, коллективно-бессознательный. Такое переплетение различных подструктур, на первый взгляд порождает представление о господстве случайности и хаотичности в развитии и становлении личности. Но внимательный анализ обнаруживает то, что каждая подструктура в отдельности, а, следовательно, и вместе выполняют одну из самых важных функций в развитии личности – самоорганизации, то есть преобладания организованности, самоорганизованности, упорядоченности над хаотичными, ситуационными изменениями, без которых невозможна жизнь и деятельность человека. Самоорганизация – это результат взаимодействия процессов развития и саморазвития, которые активизируют деятельность всех подструктур личности.

Литература

1. *Кон И. С. Личность. Философская энциклопедия. Т. 3. Москва : Советская энциклопедия, 1964. С. 196-202.*
2. *Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва : Наука, 1986. 255 с.*
3. *Рожков Н. Т. Основы психоаналитической педагогики : монография. Орёл : Орёл ГТУ, 2005. 285 с.*
4. *Самоукина Н. Педагогический конфликт // Народное образование. 1993. № 4. С. 71-74.*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам XIV Международной научно-практической конференции

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ
№ 3 (77) 2025

В авторской редакции

Подписано к изданию 18.05.2025 г.
Объем 9,7 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