НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 5 (72) 2024

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ

Академия МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 5 (72) 2024

Издается с 2012 года

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

Учредитель и издатель
Межрегиональная Академия безопасности и выживания

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

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

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

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

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

Размещение в Интернет 03.06.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам VII Всероссийской научно-практической конференции «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ» (12 мая 2024 г. Россия, г. Орел).

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

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

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

Панчишко В. И., Кузнецов М. Б.
К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИИ 6

Нухов Р. Р., Чембарисов Т. И.
ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 13

Кулясова А. В., Коробейникова Е. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ 18

Иванов А. В., Сеитова Э. Р.
ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 24

Панов Е. В.
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКАМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО СЛЕДСТВИЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 32

Пилюгин В. А., Хомутов А. М.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ 38

Андрияхин А. А.
АКТИВНЫЙ (СПОРТИВНЫЙ) ТУРИЗМ 44

Галяутдинов Р. Ф.
СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 48

Королев И. С., Познухов А. В., Тюрина И. В.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА 53

Дурнев А. И., Иноземцев С. В.
ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ 58

Панов Е. В.
О НЕОБХОДИМОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ 68

Кырнац М. Д., Демчук Е. Е.
РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 74

Муфтахетдинов А. Р., Якушев Э. В.
РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ 80

Струганов С. М., Моторин Л. В., Тарсакова В. Н.
ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 84

Тихонович М. И., Бондарева В. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 90

Лобачева Д. А., Гасанова Ю. Н.
ПОЛЬЗА ПИЛАТЕСА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ 97

Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Дрожжаков А. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 103

Ивахненко Д. С., Головина Н. Ю.
РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 109

Дюдина У. Д., Пахомов В. И.
К ВОПРОСУ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ КАК ОДНОМУ ИЗ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ 115

Наринян Л. Л., Гасанова Ю. Н.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЗНАЧИМЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА 121

Тихонович М. И., Матвеева М. С.
ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВЫХ ОСНОВ СЕРТИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ 127

Подлесная Ю. В., Курылёв С. В.
КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ У СТУДЕНТОВ ВИУ РАНХИГС СОВРЕМЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ МЕТОДИКАМИ 133

Муфтахетдинов А. Р., Нухов Р. Р.
КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ 140

Головинова И. Ю., Аветисян А. Р.
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ 145

Ерёмин Р. В.
СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ 151

Игнатенко Ю. А., Крикунова О. Ф., Брыкина В. А.
ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ 157

Овчинников Ю. Д., Герасименко И. А.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: БИОХАКИНГ 165

Овчинников Ю. Д.
СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ: СКИДЖОРИНГ 170

Нухов Р. Р., Чембарисов Т. И.
ВЛИЯЕНИЕ ТЕХНИКИ БОКСА НА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ 176

СПОРТ, ЧЕЛОВЕК, ЗДОРОВЬЕ

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ РОССИИ

ON THE ISSUE OF THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF UNIVERSITY CADETS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AND POLICE OFFICERS OF RUSSIA

Панчишко Владислав Иванович
слушатель
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Panchishko Vladislav Ivanovich
listener
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. *Одной из ключевых задач органов внутренних дел России является поддержание общественной безопасности. В рамках выполнения этой задачи сотрудники МВД России часто вынуждены сталкиваться с различными видами стрессовых ситуаций и проявлять высокую профессиональную компетентность. Поскольку они выполняют свои служебные обязанности в экстремальных условиях, где необходимо выдерживать и преодолевать чрезмерные физические и эмоциональные нагрузки, они должны быть хорошо подготовлены, чтобы правильно использовать огнестрельное оружие и принимать обоснованные решения в критических ситуациях. Физическая подготовка является одним из важных элементов профессиональной подготовки сотрудников полиции России и, в свою очередь, ключевым фактором, влияющим на их психологическое состояние. В данной статье*

рассмотрены некоторые вопросы влияния физической подготовки на психологическое состояние сотрудников полиции России.

Abstract. *One of the key tasks of the internal affairs bodies of Russia is to maintain public safety. As part of this task, employees of the Ministry of Internal Affairs of Russia are often forced to face various types of stressful situations and show high professional competence. Since they perform their official duties in extreme conditions where it is necessary to withstand and overcome excessive physical and emotional stress, they must be well prepared to use firearms correctly and make informed decisions in critical situations. Physical training is one of the important elements of the professional training of Russian police officers and, in turn, a key factor affecting their psychological state. This article discusses some issues of the influence of physical training on the psychological state of Russian police officers.*

Ключевые слова: *сотрудник полиции; физическая подготовка; физические качества; психологическое состояние; стресс.*

Keywords: *police officer; physical fitness; physical qualities; psychological state; stress.*

Физическая подготовка сотрудников МВД является одним из важных элементов профессиональной подготовки, которая включает в себя упражнения для различных групп мышц, увеличение выносливости, гибкости и координации движений. Основная цель физической подготовки сотрудников МВД России – улучшение их физического и психического состояния, чтобы повысить их профессиональную эффективность. Для этого сотрудникам полиции предоставляются спортивные залы, стадионы и другие специально оборудованные помещения, где они могут заниматься физическими упражнениями и тренироваться в группах под руководством квалифицированных инструкторов и преподавателей [1, с. 4; 2, с. 38].

Отсутствие физической подготовки может привести к ряду неблагоприятных последствий, которые могут повлиять на психологическое состояние полицейских. Физически неподготовленные сотрудники могут испытывать физическую и эмоциональную усталость, что может привести к ошибкам в процессе выполнения служебных обязанностей. Без физической активности, сотрудники, могут чаще подвергаться различным заболеваниям, связанными с затруднениями дыхания, заболеваниями сердечно-сосудистой системы и других органов. Эти заболевания могут негативно влиять на их психологическое состояние, что может привести к снижению их возможности решать служебные задачи.

Существует ряд исследований, указывающих на положительное влияние физической подготовки на психологическое состояние. Физическая подготовка позволяет сотрудникам МВД России улучшить свою выносливость, силу и гибкость. Они становятся менее усталыми, уверенными в себе и способными принимать правильные решения в сложных ситуациях. Более того, физическая подготовка позволяет снизить уровень стресса и нервозности, что также является

ключевым фактором при выполнении служебных обязанностей.

Сотрудники, занимающиеся физическими упражнениями и тренирующиеся регулярно, также лучше контролируют свои эмоции. Они находятся в лучшем психическом состоянии, что помогает им справляться с непредвиденными ситуациями, связанными с выполнением обязанностей.

Физическая подготовка имеет прямое влияние на психологическое состояние сотрудников МВД. Отсутствие физической подготовки может привести к ряду неблагоприятных последствий, которые негативно влияют на качество выполнения служебных обязанностей, а также на психологическое состояние сотрудников [3, с. 198; 4, с. 67; 5, с.80].

С другой стороны, регулярные физические упражнения и тренировки способствуют улучшению психического и физического состояния сотрудников, повышению их профессиональной эффективности и позволяют им более успешно справляться с вызовами, связанными с их служебными обязанностями.

Для того, чтобы полицейские могли эффективнее выполнять свои служебные обязанности, необходимо создать благоприятные условия для физической подготовки. Это включает в себя предоставление доступа к специально оборудованным залам, возможность заниматься спортом в свободное от службы время, например, в образовательных организациях МВД России, предусмотрены часы самостоятельной подготовки курсантов и слушателей.

Кроме того, важно не только обеспечить условия для физической подготовки, но и повышать мотивацию и заинтересованность сотрудников полиции в занятиях спортом. Одним из способов этого сделать является организация соревнований и тренировок в группах, а также поощрение участия в соревнованиях и достижении результатов. Важно также развивать у сотрудников МВД России понимание важности физической подготовки и связи ее с профессиональной эффективностью и психологическим состоянием. Для этого можно проводить информационные кампании и выступления по данной тематике.

Несмотря на то, что физическая подготовка уже является важным компонентом обучения в образовательных организациях МВД России, рекомендуется уделять еще больше внимания также психологической стороне подготовки курсантов, слушателей и сотрудников полиции. Это может включать в себя проведение специальных психологических тренингов и консультаций для улучшения психологической устойчивости, а также укрепление собственности на результаты тренировок и достигнутые цели [6, с. 141; 7, с. 166].

Данные тренинги могут проводиться непосредственно во время практических занятий по физической подготовке, например, приглашать на учебное занятие преподавательский состав образовательных организаций, который специализируется на морально-психологическом климате, как отдельных групп, так и курсантов в целом. Такие совместные занятия позволят построить

учебную программу таким образом, что обучающиеся смогут отточить свои умения, а также попробовать их исполнения в условиях, приближенных к реальной действительности.

Сотрудники МВД России могут столкнуться со стрессовыми ситуациями на ежедневной основе, поэтому развитие психологической устойчивости имеет особую важность. В рамках обучения можно проводить специальные тренинги, направленные на управление стрессом, контроль эмоций, поддержание ментального здоровья и т.д. Такие тренинги позволяют сотрудникам полиции лучше справляться с непредсказуемыми и экстремальными ситуациями в своей службе. Физические тренировки и соревнования также могут способствовать развитию лидерских качеств у сотрудников МВД РФ, что может быть необходимо на определенных этапах работы. Умение руководить группой, принимать решения в экстремальных условиях, быть образцом для других - все это также важные элементы мужества и профессионализма, которые можно развивать через физическую подготовку [8, с. 103; 9, с. 98; 10, с.134].

Кроме того, следует отметить, что развитие физической формы и психологической устойчивости не только имеет значимое значение для курсантов и сотрудников МВД России, но и для общества в целом. Ведь их работа напрямую связана с обеспечением безопасности населения, а значит, их физическая и психологическая подготовка имеет непосредственное отношение к качеству и эффективности этой работы.

Важно уделять достаточное количество времени и ресурсов на подготовку курсантов и сотрудников полиции, чтобы они не только имели хорошую физическую форму, но и были психологически устойчивыми и готовыми справляться со стрессовыми ситуациями. Только так можно обеспечить эффективную работу сотрудников и защитить безопасность населения.

Кроме того, следует отметить, что наличие высокого уровня физической подготовленности и психологической устойчивости может также способствовать формированию дисциплины и ответственности у курсантов и сотрудников, что также является важным аспектом работы в МВД России.

Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого полицейского и адаптировать подготовку к их потребностям. Например, некоторым людям может быть сложнее справляться со стрессом, поэтому для них могут потребоваться специальные тренинги и методики [11, с. 80].

Необходимо отметить, что постоянное присутствие стрессовых ситуаций может оказывать воздействие и на физическое состояние сотрудников полиции и поэтому очень важно наладить правильный баланс между физической нагрузкой и отдыхом. Также важно понимать, что обучение должно быть постоянным и регулярным. Физические тренировки и психологические тренинги должны проводиться не только в начале обучения, но и в течение всей службы сотрудников МВД России. Это поможет укрепить навыки и поддерживать

высокий уровень физической и психологической подготовки [12, с. 90].

Резюмируя, можно сказать, что физическая подготовка и развитие психологической устойчивости являются неотъемлемой частью подготовки курсантов и сотрудников МВД России. Эти навыки способствуют не только улучшению физической формы, но и повышению уровня дисциплины, ответственности и эффективности в работе. Поэтому необходимо уделять им должное внимание в процессе подготовки и обучения будущих сотрудников МВД РФ. В целом, развитие физической формы и психологической устойчивости является ключевым аспектом обучения и подготовки сотрудников МВД РФ. Они не только помогают сотрудникам выполнять свои работу на высоком уровне, но и дополнительно способствуют укреплению моральных и лидерских качеств, оставаясь важнейшей составляющей в реализации задач МВД РФ по защите прав и свобод граждан и страны в целом. Физическая подготовка является важным элементом профессиональной подготовки сотрудников МВД и имеет прямое влияние на их психологическое состояние. Они должны сочетаться с другими аспектами обучения, такими как теоретические знания, практические навыки и опыт. Все эти элементы взаимодействуют между собой и вместе обеспечивают полноценную подготовку будущих сотрудников МВД РФ к выполнению своих задач. Регулярные занятия спортом и физические тренировки помогают улучшить выносливость, силу и гибкость, снижают уровень стресса и нервозности и способствуют лучшему контролю эмоций. Важно обеспечивать удобные условия для физической подготовки и повышать мотивацию сотрудников МВД России на занятия спортом. Физическая подготовка и развитие психологической устойчивости играют ключевую роль в обучении курсантов и сотрудников полиции и могут значительно повышать эффективность их работы. Поэтому рекомендуется уделять больше внимания развитию и улучшению этих навыков при подготовке сотрудников МВД России.

Литература

1. Алдошин А. В., Еремин Р. В. Роль психологической подготовки курсан-тов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участ-ников Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 г.). Том 1. Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2017. С. 3-7. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_29813490_95848214.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

2. Герасимов И. В. Психолого-педагогические аспекты подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД к деятельности в экстремальных ситуациях // Автономия личности. 2020. № 1(21). С. 37-40. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALV_1(21)2020.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

3. Моськин С. А. Психологическая подготовка курсантов образовательных организаций системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции (Иркутск, 16–17 июня 2016 г.). В 2-х томах. Том 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2016. С. 197-200. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_26465591_79687325.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

4. Пахомов В. И. Проблема зависимости в современном обществе, виды и причины ее формирования. Роль физкультуры и спорта в формировании психологической устойчивости к аддиктивному поведению // Автономия личности. 2021. № 3(26). С. 66-79. URL: https://avtonomialichnosti.ru/3(26)2021.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

5. Губанов Э. В., Подрезов И. Н. Роль психологической подготовки девушек-курсантов вузов системы МВД России в ходе проведения занятий по физической подготовке // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 78-82. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_31727020_66230447.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

6. Панферов Р. Г. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3(80). С. 140-143. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

7. Подрезов И. Н. Психологические особенности воспитательных задач на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2(75). С. 165-167. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/2_75.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

8. 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: 11.04.2024).

9. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

10. Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Воспитание волевых качеств курсантов системы МВД РФ на занятиях по физической подготовке // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 133-136. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

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

педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 11.04.2024).

12. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 11.04.2024).

ТАКТИКА ДЕЙСТВИЙ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

TACTICS OF POLICE JFFICERS IN THEIR OFFICIAL ACTIVITIES

Нухов Радмир Рафисович
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россиия
Nukhov Radmir Rafisovich
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Чембарисов Тимур Ильгизович
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Chembarisov Timur Ilgizovich
cycle of vocational and physical training
Ufa school for the training of cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Аннотация*. В статье рассматриваются типичные ситуации в повседневной службе сотрудников полиции, их тактика действий, применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в реальных условиях выполнения оперативно-служебных задач.*

Abstract*. The article examines typical situations in the daily service of police officers, their tactics of action, the use of physical force, special means and firearms in real conditions of performing operational and service tasks.*

Ключевые слова: *тактико-специальная подготовка; тактика действий; применение физической силы; специальных средств и огнестрельного оружия; сотрудник полиции; преступление.*

Keywords*: tactical and special training; tactics of actions; the use of physical force; special means and firearms; police officer; the crime.*

Тактико-специальная подготовка является составной частью профессиональной подготовки профессиональной подготовки курсантов и слушателей к действиям по охране жизненно важных интересов личности, общества и государства от преступных посягательств, а также составной частью дисциплин профессионального цикла образовательных учреждений МВД России [1].

В повседневной службе, сотрудники полиции, по специфике своей службы, попадают в различные типовые ситуации, также связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, подробно разберем их:

При поступлении сообщении о происшествии полицейский должен выяснить у заявителя (потерпевшего):

а) какое происшествие (правонарушение), где и в какое время произошло;

б) имеются ли потерпевшие, сколько их, в каком они состоянии, оказана ли им медицинская помощь. Если заявителем является сам потерпевший, тактично спросить у него, не нуждается ли он в данный момент в медицинской помощи (помочь добраться до медицинского учреждения, оказать первую доврачебную помощь);

в) известны ли преступники, их число и приметы, если скрылись с места совершения преступления то в каком направлении они скрылись, и каким образом (пешком или на транспорте), какими орудиями и средствами они пользовались при совершении преступления, последовательность их преступных действий, какие следы оставили на месте происшествия, что похитили, приметы похищенного;

г) кто является очевидцем (свидетелем) происшествия (правонарушения);

д) откуда заявителю стало известно о происшествии;

е) другие вопросы, которые в зависимости от характера происшествия могут иметь значение для быстрого пресечения преступных действий, правильной организации розыска преступника по свежим следам и охраны места происшествия.

Полученные сведения о происшествии и данные о самом заявителе (фамилия, имя, отчество, адрес места жительства и место работы) записать в служебную книжку, доложить дежурному отдела полиции органа внутренних дел, после чего прибыть за короткое время на место происшествия.

Первоначальные действия на месте происшествия.

По прибытии на место происшествия:

а) принять решительные меры к пресечению преступления или административного правонарушения и задержанию преступников и правонарушителей. При необходимости, вызвать на помощь ближайшие наряды полиции (по радиостанции, телефону через дежурного отдела полиции органа внутренних дел);

б) узнать, нет ли потерпевших граждан, которые нуждаются в первой доврачебной помощи. Если есть, оказать самостоятельно первую доврачебную помощь, вызвать скорую медицинскую помощь, перед этим предварительно спросить у окружающих граждан, нет ли среди них медицинских работников, которые могут оказать более квалифицированную помощь пострадавшему. В случае если обнаружен труп, прикрыть его чем-нибудь;

в) путем опроса граждан, которые находятся на месте происшествия, необходимо найти всех свидетелей (очевидцев), взять подробное объяснение

у каждого из них, где он находился во время происшествия и откуда могу все это увидеть, если слышал об этом от других лиц, то от кого именно, и постараться выяснить. Производить опрос необходимо, делая записи быстро, кратко и только о том, что труднее всего запомнить;

е) если потерпевшие или свидетели (очевидцы) могут задержаться на месте происшествия до прибытия следственно-оперативной группы вежливо попросить их об этом.

ж) об обстоятельствах складывающихся на месте происшествия, и других выявленных данных о происшедшем постоянно информировать дежурного отдела полиции органа внутренних дел.

Правила осмотра документов при проверке их у граждан

1. Ознакомиться с образцами документов наиболее часто предъявляемых гражданами.

2. Изучить текст документа и все имеющиеся на нем оттиски печатей, штампов, их тексты, подписи, реквизиты.

3. Внимательно посмотреть дату выдачи документа, срок действия, отметки о соответствующих регистрациях.

4. Сличить фотокарточку на предъявленном документе с внешним видом предъявителя.

5. Изучить общее состояние как лицевой, так и оборотной сторон, а также краев документов, устанавливая наличие помарок, повреждений, зачеркиваний.

6. Осматривать документ при хорошем освещении. Для изучения отдельных элементов использовать приборы с ультрафиолетовыми источниками света.

Осмотр объекта сотрудниками полиции.

1. При осмотре объекта, сотрудник, должен визуально определить возможные места укрытия преступника.

2. Определить варианты отхода назад в укрытие, если по сотрудникам откроют огонь из огнестрельного оружия.

3. При подходе к объекту сотрудник должен передвигаться без шума.

4. Команды подаются специально установленными сигналами.

5. Электрический фонарь должен находиться в левой руке, вытянутой в сторону.

6. Осмотр начинается с внешнего сектора объекта, против часовой стрелки, проходя дверные проемы и окна сотрудник пройти их не замеченным.

По настоящему в вышеизложенном, отражены некоторые общие отправные моменты организации и тактики задержания. В каждом же отдельном случае успех будет зависеть от того, насколько глубоко изучены и учтены конкретные моменты задержания.

Взаимоотношения полицейского с гражданами.

Тактичная речь, грамотность полицейского в различных типовых ситуациях, позволяет ему успешно решать, поставленные задачи по охране общественного порядка и борьбы с преступностью, в полной мере это определяется его умением правильно и уважительно общаться с гражданами, не нарушать Кодекс этики и служебного поведения сотрудников ОВД [2].

Сотрудник полиции, в любой ситуации всегда находится в центре внимания людей. Сотрудник полиции – в первую очередь представитель государственной (исполнительной) власти. Его состояние форменного обмундирования, внешность, опрятность, поставленная и грамотная речь, и действия – все это становится объектом внимания окружающих его людей во время исполнения служебных обязанностей, затем уже люди, могут сделать выводы либо положительные, либо отрицательные, о представителе государственной (исполнительной власти) в лице сотрудника полиции. По действиям и общению сотрудника полиции, граждане могут сделать вывод, о его доброжелательности к ним, готов он к общению, сможет ли он оказать в любой момент помощь гражданину, в критической ситуации. О сотруднике полиции граждане делают оценку не только о его личных качествах, но и о государственной власти в целом. Все эти факторы, заставляют полицейского чувствовать большую ответственность перед гражданами, в любых ситуациях связанных с решением служебных задач, от него ждут безукоризненного и примерного поведения в любой критической ситуации. Люди, хотят видеть в полицейском надежную опору для государства и общества в целом, справедливого и грамотного представителя власти.

Полицейский обязан, постоянно совершенствовать свою физическую форму, повышать свой интеллектуальный уровень и следить за своим внешним видом. На службе, сотрудник полиции в установленной форме одежды, должен стремиться к тому, чтобы форма всегда была чистой, выглаженной, и всегда помнить о том, что неопрятно одетый полицейский не вызывает доверия у граждан а вызывает негативное отношение к государственной власти.

Что способствует правильным взаимоотношениям с гражданами и обществом в целом? Что должен делать и о чем должен помнить полицейский, чтобы эти взаимоотношения были всегда хорошими?

Полицейский должен никогда не забывать о вежливости, тактичности и предупредительности по отношению с гражданами, в первую очередь к женщинам, детям, престарелым, инвалидам. Ко всем гражданам обращаться только на «Вы» при общении с ними.

Можно сделать вывод, что внимание и предупредительность сотрудника полиции оказанные гражданам в различных ситуациях типовых ситуациях, проявленная при этом выдержка, тактичность и четкие грамотные действия, вызовут у гражданина чувство уважения к сотруднику полиции и государственной власти в целом, что к сожалению в настоящее время мы встречаем все реже.

Тактико-специальная подготовка, вырабатывает у сотрудников полиции, основные тактические основы и практические навыки по действиям в различных ситуациях в сфере правопорядка.

Литература

1. Тактико-специальная подготовка / С. Н. Новиков [и др.]. Уфа : Уфимский юридический институт МВД России, 2013. 193 с.

2. Профессиональная подготовка полицейских. Часть 2 / под общ. ред. В. Л. Кубышко. Москва : Департамент государственной службы и кадров МВД России, 2017. 472 с.

УДК 5527

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ АЛЬТЕРНАТИВА ПАГУБНЫМ ПРИВЫЧКАМ

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ARE AN ALTERNATIVE TO ADDICTION

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

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

Аннотация. *Статья имеет аналитический характер: рассматривается борьба с пагубными привычками. Актуальность выбранной темы неоспорима - одна из главных проблем современности - сохранение здоровья людей в современном обществе с учётом развития технологий и связанных с ними пагубными привычками. В данное время всё больше развиваются технологии, а значит кроме курения, алкоголизма и употребления наркотиков, появляется и парение вэйпов, зависимость от электронных гаджетов и т.д. Все предложенные физические нагрузки могут с лёгкостью заменить привычки и избавить от зависимости, ведь они не только вытесняют вредные привычки из жизни человека, но и привлекают внимание к здоровому образу жизни, а значит, вместо вредных привычек появятся полезные, которые помогут выглядеть лучше и повысить уровень здоровья.*

Abstract. *The article is analytical in nature: the fight against addiction is considered. The relevance of the chosen topic is undeniable - one of the main problems of our time is the preservation of human health in modern society, taking into account the development of technology and related addictions. Currently, technology is developing more and more, which means that in addition to smoking, alcoholism and drug use, vaping, dependence on*

electronic gadgets, etc. appear. All the proposed physical activities can easily replace habits and get rid of addiction, because they not only displace bad habits from a person's life, but also attract attention to a healthy lifestyle, which means that instead of bad habits, useful ones will appear that will help you look better and improve your health.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; пагубные привычки; человек.*

Keywords: *physical education; sports; addictions; people.*

Одна из главных проблем современного общества - это борьба с пагубными привычками. В данное время всё больше развиваются технологии, а значит кроме курения, алкоголизма и употребления наркотиков, появляется и парение вэйпов, электронная зависимость и так далее.

В современное время практически у каждого человека есть вредная привычка, о которой он может даже не догадываться. Связано это с психологическим фактором, человек отрицает происходящее и даже может делать всё на автомате. В таком случае для того, чтобы человек обратил внимание на свою проблему, ему нужна помощь близких людей, это связано с тем, что некоторые вредные привычки заметны только со стороны.

Каждый год в мире появляются новые соблазны, которые ведут за собой привязанность. Ещё до появления письменности было замечено, что люди использовали психоактивные химические вещества: алкоголь и растения, потребление которых влияет на сознание. Но в данное время появилось множество других, совсем не похожих на прошлые привычки.

В настоящие время существуют такие вредные привычки, как:

- табакокурение;
- распитие алкогольных напитков;
- пристрастие к вредной еде (фастфуд, мучное, сладости);
- игромания;
- парение электронных сигарет;
- злоупотребление энергетическими напитками.

Рассматривая их подробнее, можно говорить о том, что наиболее старинными привычками считаются табакокурение; распитие алкогольных напитков; пристрастие к вредной еде [1].

История табакокурения начинается во времена существования древних цивилизаций. Множество поколений живёт с этой привычкой долгие годы и борьба с ней не утихает, в последнее десятилетие начали появляться специальные пластыри и леденцы для понижения влечения к никотину. В настоящее время появилось много новых марок сигарет, с новыми фруктовыми добавками. Что вызывает больший интерес молодёжи. Для предотвращения курения везде распространяют информацию о таких последствиях, как бесплодие, рак лёгких, преждевременное старение кожи.

Распитие алкогольных напитков появилось примерно за 6400 лет до нашей эры. Затронуло практически каждую семью. Были проведены во многих стра-

нах антиалкогольная компании. Алкоголь приводит к циррозу печени, панкреатиту (хроническое воспаление поджелудочной железы, ведущее к некрозу, омертвению ее тканей), сердечно-сосудистым заболеваниям (алкогольная кардиомиопатия), некоторые формы рака.

Говоря о пристрастии к вредной еде, следует отметить, что в настоящее время производится много вкусовых добавок, ароматизаторов, красителей. Именно так привлекают производители еды покупателей. Людей заманивает вкусная еда и вскоре любое свободное время они проводят за жирной и калорийной едой. Это приводит к нарушению обмена веществ, снижению иммунитета, развитию сахарного диабета и болезней желудочно-кишечного тракта [2].

Но с развитием технологий и новых возможностей появляются и современные привычки.

Игромания это влечение к азартным играм. Игромания вышла на новый уровень, если раньше людям надо было дойти до казино или собраться с друзьями вместе, то сейчас можно не выходя из комнаты и не вставая с кровати зайти в соответствующее приложение на компьютере и играть в азартные игры. В настоящее время подростки стали тратить деньги и на шутеры, играя в них они стремятся получить легендарное оружие. Итог этой привычки может быть тревожность, внезапная вспыльчивость, и большая трата денег [3].

Ещё одной привычкой современности можно назвать парение электронных сигарет. Электронные сигареты, вейпы - это альтернатива сигарет, но с жидкостесодержащими картриджами, в данное время существует тысячи вкусов. Эта привычка популярна в настоящее время у подростков. Парение электронных сигарет долгое время считалось полезнее курения табачных продукции, но с течением времени это всё опровергается, и электронные сигареты начали взрываться даже в карманах у людей, и являются опаснее курения табакосодержащих сигарет. Жидкость с картриджей, которая преобразуется в пар и попадает в лёгкие, и вязкая субстанция остаётся в них и накапливается. Такая привычка приводит к раку лёгких, заболеваниям лёгких и сердца.

Злоупотребление энергетическими напитками в наше время также нельзя назвать привычкой полезной для здоровья человека. Энергетический напиток - это тип напитка, содержащий стимулирующие компоненты, обычно кофеин, который рекламируется как обеспечивающий умственную и физическую стимуляцию. Может быть газированным или нет, а также может содержать сахар, другие подсластители, экстракты трав, таурин и аминокислоты. В последнее время всё чаще становятся востребованными энергетики. Люди привыкли пить их литрами в день, чтобы не уснуть и получить дозу энергии. Такая привычка всё более популярна среди подростков, именно она считается одним из показателей взрослости [1].

Рассмотренные выше привычки всё больше привлекают людей различного возраста и переходят в зависимость. Если человек постарается отказаться от

них без дополнительной помощи, то приобретается сильная раздражимость, с которой не справляется большинство людей, и возвращаются к вредным привычкам, иногда даже усугубляя их. Но почему вредные привычки приобретают с каждым днём популярность? Дело в том, что начинается с разовой слабости (предложили друзья, попробовали из-за популярности), а потом люди в каждую свободную секунду начинают парить, курить, распивать алкогольные напитки и есть вредную еду. Есть множество вариантов, справится с зависимостями - сеансы с психологом, заменить привычку другой, заняться спортом или физической культурой.

Вместо того чтобы в свободное время потянутся за кусочком пирога или электронной сигаретой, сесть за игры, можно сделать зарядку, пойти на улицу погулять, но ни в коем случае не пользоваться ситуацией и не достать сигарету. Рассмотрим виды спорта, способы, с помощью которых возможно забыть или отказаться от вредных привычек, переключится на что-то другое.

В мире набирает популярность скандинавская, северная ходьба. Это физическая активность, где ходьба превращается в спортивную физическую тренировку. Вместо того что бы сидеть за играми или курением, можно самому выйти на улицу, пройтись, увидеть природу, архитектуру, заодно повысить уровень своего здоровья, выносливость и даже похудеть. Существует несколько видов ходьбы: обычная ходьба, быстрая ходьба, треккинг, нордическая ходьба, марш-бросок [4].

Воркаут - уличный вид спорта. Подходит для любой площадки, где есть турник. Упражнения могут быть как самыми лёгкими в виде приседаний и подтягиваний, до более сложных статических упражнений. Этим видом спорта можно заменить такие вредные привычки, как игромания, табакокурение и парение электронных сигарет, время, которое может быть потрачено на вредные привычки можно использовать с пользой. Таким видом спорта может начать заниматься любой желающий, главное начать с зарядки для прогревания мышц. Занятие воркаутом положительно воздействует на человека. Он не только улучшает выносливость, гибкость, силовые показатели, координацию и баланс, но и ментальное здоровье [5].

Эспандер - силовой снаряд, основанный на упругой деформации, дающей силовую нагрузку на мышцы рук, заключающуюся в сжатии кисти руки с эспандером. Сжимание эспандера - физическая активность, помогающая справиться со стрессом, что отлично заменяет табакокурение, распитие алкогольных напитков и переедание - ведь именно в этих привычках чаще всего ищут спокойствие. У сжимания экспандера есть множество плюсов, таких как развитие силы хвата, улучшение кровотока, предупреждение болезней суставов.

Одним из наиболее распространенных направлений фитнеса, которое на данный момент, популярно как в России, так и во всем мире, является йога. Йогой может заниматься абсолютно любой человек, начиная от самых малень-

ких и заканчивая людьми пожилого возраста. Всё потому, что йога - это достаточно щадящий вид физической деятельности и заниматься ею можно независимо от степени физической подготовки и возраста. На первый взгляд может показаться, что йога совсем не приносит пользы человеческому организму, но это совсем не так. Она позволяет достичь специфического состояния, при котором могут проявляться внутренние резервы организма. Йога - система знаний и практических навыков, благодаря которой можно приобрести:

- идеальное здоровье;
- умение управлять своим телом и духом, противостоять неблагоприятным условиям жизни;
- уверенность в своих силах;
- долголетие и активность;
- доброжелательность и терпимость [6].

Йога совмещает в себе духовные, психические и физические практики, нацеленные на управление физиологическими и психическими функциями организма с целью достижения человеком возвышенного духовного и психического состояния. Йогой можно заниматься дома в любое время, и подобрать варианты на любую длительность, начиная от дыхательной практики до растяжения мышц. Что так же успокаивает и помогает забыть о вредных привычках. Йога практически не имеет противопоказаний и даже рекомендуется беременным девушкам [7]. Во время занятий йогой задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы, тренируется опорно-двигательный аппарат. Это способствует повышению уровня физической подготовленности и ведет к росту интеллектуальных и творческих способностей человека [6]. Йога несёт массу положительных изменений в организме, например: улучшение осанки, защита связок и суставов от травм, повышается гибкость и баланс. Также благотворное влияние оказывается и на ментальное здоровье, человек становится спокойнее, плавно уходит излишняя раздражимость.

Любая физическая двигательная активность, в особенности профессиональные занятия каким - то видом спорта, полностью вытесняют вредные привычки. Например, влечение к энергетическим напиткам, в связи с тем, что с напитком человек получает адреналин, человек чувствует себя более энергичным. Именно с этим и справляется физическая активность, для того чтобы чувствовать себя бодрее не обязательно что-то пить: обычные приседания, прыжки, бег на месте повысят адреналин и не дадут уснуть, а также за это время, мозг сможет отдохнуть и в дальнейшим будет легче продолжить работу.

Подводя итоги, хочется отметить, что с каждым годом появляются новые вредные привычки, завлекающие множество людей. Но все предложенные физические нагрузки могут с лёгкостью заменить привычки и избавить от

зависимости, ведь они не только вытесняют вредные привычки из жизни человека, но и привлекают внимание к здоровому образу жизни, а значит, вместо вредных привычек появятся полезные, которые помогут выглядеть лучше и повысить уровень здоровья. Физическая активность, помогает людям выглядеть лучше, а значит повышать самооценку человека, необходимость повышения самооценки за счёт вредных привычек становится неактуальной.

Литература

1. *Романчева Т. И. Вредные привычки // Образовательная социальная сеть nsportal.ru : сайт. URL: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/03/statya-vrednye-privychki (дата обращения: 28.04.2024).*
2. *Меглинская Е. В. Стоп срывам и перееданиям! Москва : Феникс, 2022. С.15-16.*
3. *Герасименко М. В. Игромания // Красота и медицина : сайт. URL: https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/psychiatric/game-addiction (дата обращения: 28.04.2024).*
4. *Гайс И. За простоту спортивной ходьбы // Легкая атлетика. 1960. № 3. С. 12-13.*
5. *Кавадло Э., Кавадло Д. Уличные тренировки. Городской воркаут. Санкт-Петербург : Питер, 2017. 386 с.*
6. *Сорокина К. С., Копылова Ю. Ю., Коробейникова Е. И. Йога, как одна из современных физкультурно-оздоровительных технологий // Наука-2020: 2019. № 1 (26). С. 21-27. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-odna-iz-sovremennyh-fizkulturno-ozdorovitelnyh-tehnologiy (дата обращения: 28.10.2024).*
7. *Элиаде Мирча. Йога. Свободаи и бессмертиею Санкт-Петербург : Академический проект, 2014. 432 с.*

УДК: 378:371.72

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

INFLUENCE OF LIFESTYLE ON THE HEALTH STATE OF STUDENTS

Научный руководитель:
Иванов Артем Владимирович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Scientific adviser:
Ivanov Artem Vladimirovich
Ph.D., associate professor
department of physical culture
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Сеитова Эльвина Руслановна
студент
факультет истории, искусств, крымскотатарского языка и литературы
Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова
г. Симферополь, Республика Крым, Россия
Seitova Elvina Ruslanovna
student
history, arts, crimean tatar language and literature
Crimean engineering and pedagogical university named after Fevzi Yakubov
Simferopol, Republic of Crimea, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрено влияние образа жизни на состояние здоровья обучающихся разных лет обучения. Определены факторы, побуждающие студентов первого и четвертого курсов к организации здорового образа жизни. Рассмотрены аспекты здорового образа жизни, которые студенты стремятся соблюдать, ведь считают их наиболее важными для сохранения и укрепления здоровья. Установлены причины употребления наркотиков, спиртных напитков и курения. А также определены особенности соблюдения рационального режима дня студентами и использования системы закаливания. Результаты анкетирования студентов свидетельствуют, что среди факторов, которые могли бы побуждать студентов к организации здорового образа жизни, на первом месте у студентов 1 и 4 курса – желание как можно дольше сохранить хорошую физическую форму, хорошо выглядеть. На втором месте у студентов 1 курса – самореализация в профессии, у студентов 4 курса –забота о своем здоровье. На третьем месте у студентов 1 курса – приобретение знаний, умений и навыков по сохра-*

нению и укреплению здоровья, а у студентов 4 курса – важность состояния здоровья для благополучия и спокойствия родных и близких.

Abstract. *The article examines the influence of lifestyle on the health of students of different years of study. Factors that encourage first- and fourth-year students to organize a healthy lifestyle have been identified. The aspects of a healthy lifestyle that students strive to observe are considered, because they consider them the most important for maintaining and strengthening health. The causes of drug use, alcoholic beverages and smoking have been established. The features of students' compliance with a rational daily routine and the use of a hardening system are also identified. The results of a survey of students indicate that among the factors that could encourage students to organize a healthy lifestyle, in first place among 1st and 4th year students is the desire to maintain good physical shape and look good for as long as possible. In second place for 1st year students is self-realization in the profession, for 4th year students - taking care of their health. In third place for 1st year students is the acquisition of knowledge, skills and abilities to preserve and promote health, and for 4th year students - the importance of health for the well-being and peace of mind of family and friends.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; студенты; здоровье; образ жизни.*

Key words: *physical education; students; health; lifestyle.*

Несовершенство системы здравоохранения, низкий уровень осознания ценности здоровья как собственного капитала, привели к созданию неблагоприятных для ведения здорового образа жизни условий [1]. Здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни. Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Ряд авторов считают, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной областях жизни человека [2].

Здоровый образ жизни – это такой стиль существования, при котором, через применение определенных средств воздействия на организм и его окружение, уровень жизнедеятельности организма становится оптимальным, постепенно совершенствуется, использование потенциала организма происходит без повреждений, причем активность организма и его возможности сохраняются до глубокой старости [3, 4].

Исследования специалистов были посвящены изучению факторов формирования ценностей здорового образа жизни студентов [5], ценностных ориентаций в сфере физической культуры и спорта студентов [6], формированию индивидуальной физической культуры студенческой молодежи [7], самооценке физического развития студенческой молодежи в процессе формирования индивидуальной физической культуры [3].

Студенчество – это тот период времени, когда соблюдение здорового образа жизни, которое закладывалось еще в школьные времена, дает свои плоды – хорошее телосложение, физическое состояние и подготовленность, крепкое здоровье, хорошее настроение, авторитет и уважение окружающих – это те ценности, что пригодятся в дальнейшей жизни [8]. Здоровье, умственная

производительность, физические возможности и психическое состояние напрямую зависят от образа жизни, который ведет студент [9, 4].

Поэтому исследование влияния образа жизни на состояние здоровья студентов заведений высшего образования для повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями с ведением здорового образа жизни как в условиях обучения, так и условиях досуга в настоящее время актуально.

Осуществление сравнения состояния здоровья студентов первого и четвертого курсов, их образа жизни и жизненных ценностей помогает нам определить, как образ жизни, который ведет студент, влияет на него. Это позволяет понять ключевые аспекты, которые либо улучшают, помогают укрепить, либо наоборот – ухудшают состояние здоровья. Благодаря этим данным можно вносить коррективы в жизнь студентов и укреплять здоровье молодого поколения.

Анализируя ответы студентов первого курса на анкетный опрос «Здоровый образ жизни» можно констатировать, что 96% опрошенных респондентов уверены в том, что соблюдение здорового образа жизни жизненно необходимо. Факторами, которые, по мнению большинства студентов, могли бы стать побудительными к организации здорового образа жизни, студенты считают: желание как можно дольше сохранить хорошую физическую форму, хорошо выглядеть; самореализация в профессии; приобретение знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья. Аспектами здорового образа жизни, которые студенты первого курса стремятся соблюдать и наиболее важны для сохранения и укрепления их здоровья, являются следующие: сбалансированное, качественное питание; личная гигиена; гигиена сна; оптимальная двигательная активность; саморегуляция психического состояния, обладание методами преодоления стресса. Следует отметить, что 100% респондентов первого курса стремятся соблюдать рациональный режим дня; 70% респондентов стремятся использовать процедуры закаливания; 88% респондентов считают, что побуждать человека к здоровому образу жизни могут родители и друзья.

Среди студентов четвертого курса - 90% опрошенных респондентов уверены в том, что соблюдение здорового способа жизненно необходимо. Факторами, побуждающими к организации здорового образа жизни, могут быть: желание как можно дольше сохранить хорошую физическую форму, хорошо выглядеть; лучше беспокоиться о своем здоровье сейчас, чтобы потом материально не тратиться на преодоление болезни; от состояния моего здоровья зависит благополучие родных и близких. Наиболее важными для сохранения и укрепления здоровья есть следующие аспекты здорового образа жизни студентов четвертого курса: сбалансированное, качественное питание; личная гигиена; отсутствие вредных привычек; оптимальная двигательная активность; саморегуляция психического состояния, обладание методами преодоления стресса. Большинство (92%) респондентов четвертого курса стремятся соблюдать рациональный режим дня; 50% респондентов стремятся использовать процедуры

закаливания; 70% опрошенных считают, что побуждать человека к здоровому образу жизни могут родители и друзья.

Анализируя ответы студентов на анкетный опрос, мы выяснили, что среди факторов, которые могли бы побуждать студентов к организации здорового образа жизни, на первом месте у студентов 1 и 4 курса – желание как можно дольше сохранить хорошую физическую форму, хорошо выглядеть. На втором месте у студентов 1 курса – самореализация в профессии, у студентов 4 курса – лучше беспокоиться о своем здоровье сейчас, чтобы потом материально не тратиться на преодоление болезни. На третьем месте у студентов 1 курса – приобретение знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья, а у студентов 4 курса – от состояния моего здоровья зависит благополучие и покой моих родных и близких (рис. 1).

Рис. 1. Факторы, которые по мнению большинства студентов, могли бы стать побудительными к организации здорового образа жизни

Среди аспектов здорового образа жизни, которых студенты стремятся соблюдать, много общих у студентов 1 и 4 курсов. Но есть и отличия. Так, на 1-2 место студенты 1 и 4 курсов поставили сбалансированное, качественное питание и личную гигиену. На 3 месте у студентов 1 курса – гигиена сна, а у студентов 4 курса – отсутствие вредных привычек. Обладать оптимальной двигательной активностью и саморегуляцией психического состояния, владеть методами преодоления стресса желают как студенты первого, так и четвертого курса (рис.2).

Рис. 2. Аспекты здорового образа жизни, которые студенты стремятся соблюдать, ведь считают их наиболее важными для сохранения и укрепления здоровья

По результатам анкетирования студентов 1 и 4 курсов выяснено, что соблюдать рациональный режим дня стремятся 100% студентов 1 курса и 92% студентов 4 курса. Использование системы закаливания считают целесообразным 70% студентов 1 курса и 50% студентов 4 курса. 88% опрошенных студентов 1 курса считают, что побуждать человека к здоровому образу жизни могут родители и друзья. Среди студентов 4 курса таковых всего 70% (рис.3).

Рис. 3. Результаты анкетного опроса студентов «Здоровый образ жизни»

Студенты 1 и 4 курсов высказали разные мнения по поводу причин, почему молодежь начинает пить, курить и потреблять наркотики. Студенты 1 курса

считают, что из-за желания походить на авторитетных лиц (40 %) и стремления быть взрослым и крутым (22 %). Студенты 4 курса считают, что из-за любопытства (44 %) и стремления быть взрослым и крутым (24 %) (рис. 4).

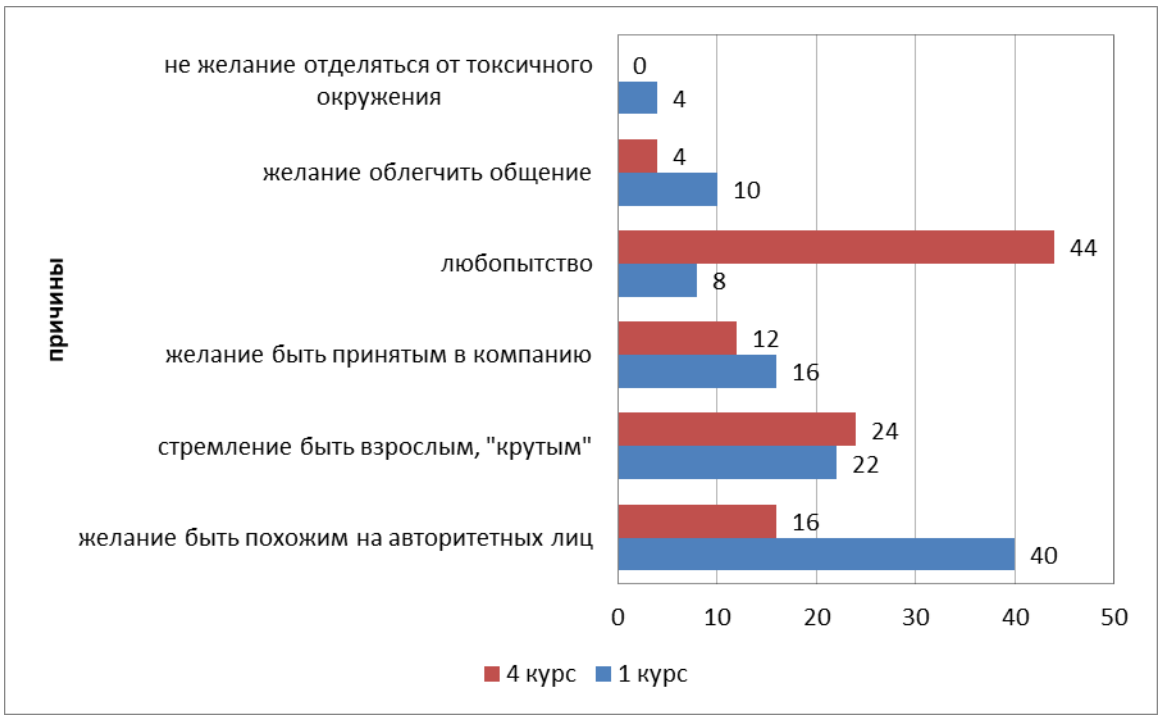

Рис. 4. Причины приобретения вредных привычек студентами 1 и 4 курсов (по результатам анкетирования)

По результатам исследования выяснено, что у студентов 1 и 4 курсов в целом приоритеты здорового образа жизни в своей последовательности совпадают, но следует отметить, что для студентов 1 курса особенно важно соблюдение рационального режима дня, что приобрело существенное значение во время карантина. Следовательно, для формирования здорового образа жизни студентов необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическое, психическое, социальное и духовное), овладение оздоровительными и рекреационными методами. и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни На данном этапе развития культуры здоровья студентов существует достаточное количество примеров, таких как отсутствие гигиены, сна, рационального питания, то есть основных аспектов образа жизни, что негативно влияет на здоровье студенческой молодежи.

Выводы. Определение факторов, которые могут побуждать студентов к организации своего образа жизни, может способствовать улучшению состояния здоровья, так на первом месте у студентов 1 и 4 курса выступает соблюдение рационального режима дня, что влияет на желание хорошо выглядеть и дольше

сохранить хорошую физическую форму. На втором месте у студентов 1 курса выступает возможность в дальнейшем самореализовать себя в будущей профессии, у студентов 4 курса – лучше беспокоиться о своем здоровье сейчас, чтобы потом материально не тратиться на преодоление болезни. На третьем месте у студентов 1 курса – приобретение знаний, умений и навыков по сохранению и укреплению здоровья, а у студентов 4 курса выступает приоритет, что от состояния здоровья зависит благополучие и спокойствие социума.

Среди аспектов здорового образа жизни, которых студенты стремятся соблюдать, много общего у студентов 1 и 4 курсов. Так, на первые места студенты 1 и 4 курсов поставили сбалансированное, качественное питание и личную гигиену, затем идут гигиена сна и отсутствие вредных привычек. Иметь оптимальную двигательную активность и саморегуляцию психического состояния, владеть методами преодоления стресса желают все студенты, принимавшие участие в исследовании.

Литература

1. *Ким Т. К., Кузьменко Г.А. Анализ современных подходов к обновлению содержания и организации физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся: отечественный и зарубежный опыт // Общество: социология, психология, педагогика. 2020. № 3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sovremennyh-podhodov-k-obnovleniyu-soderzhaniya-i-organizatsii-fizkulturno-ozdorovitelnoy-deyatelnosti-obuchayuschihsya (дата обращения: 17.03.2024).*
2. *Валли Л .А. Основы здорового образа жизни студента // Вестник науки. 2021. № 9 (42). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-2 (дата обращения: 17.03.2024).*
3. *Усачёва Л. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2021. №5 (7). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-3 (дата обращения: 17.03.2024).*
4. *Красноперова Н. А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-aspekty-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vuza (дата обращения: 17.03.2024).*
5. *Ярушин С. А. Модель реализации физкультурного образования студенческой молодёжи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. № 4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/model-realizatsii-fizkulturnogo-obrazovaniya-studencheskoy-molodyozhi (дата обращения: 16.03.2024).*
6. *Мешкова И. В. Мотивы спортивной деятельности как фактор карьерных ориентация будущих учителей физической культуры // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivy-sportivnoy-deyatelnosti-kak-faktor-kariernyh-orientatsiy-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 17.03.2024).*

7. Игнатова Т. А. Педагогические условия как основа формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья // Управление образованием: теория и практика. 2022. № 1 (47). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-kak-osnova-formirovaniya-u-studentov-motivatsii-k-ukrepleniyu-zdorovya (дата обращения: 16.03.2024).

8. Фирсин С. А., Реутина Т. В., Фирсина П. С. Использование инновационных форм и методов современного гуманистического воспитания студентов на занятиях физической культурой и спортом // Ученые записки университета Лесгафта. 2018. № 3 (157). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-innovatsionnyh-form-i-metodov-sovremennogo-gumanisticheskogo-vospitaniya-studentov-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-i (дата обращения: 17.03.2024).

9. Гаирбеков М. М., Базаева Ф. У. Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодёжи // МНКО. 2019. № 5 (78). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-u-studencheskoy-molodyozhi (дата обращения: 17.03.2024).

УДК 378.6 : 159.96

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКАМИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО СЛЕДСТВИЯ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

REASONS OF STRESS CONDITIONS DURING THE PROCESS OF ACTIVITIES BY PRELIMINARY INVESTIGATION EMPLOYEES OF THE MINISTERAL AFFAIRS BODIES

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 статье поднимается актуальная проблема связанная с возникновением стрессовых состояний у сотрудников предварительного следствия в органах внутренних дел. Изучены причины возникновения стресса в процессе служебной деятельности, а также проведен анализ научно-методических источников разных авторов, которые занимались исследованием этой проблемы. В статье также обращается внимание на негативное возникновение стрессового состояния у сотрудников женского пола и уровнях их протекания в различных ситуациях при выполнении должностных обязанностей. Отмечается, что одним из главных факторов способствующих адаптации к стрессовому состоянию является повышение уровня стрессоустойчивости, который является одним из условием высокой работоспособности и эффективного выполнения поставленных служебных задач сотрудниками органов внутренних дел.*

Abstract. *The article raises an urgent problem related to the occurrence of stressful conditions among preliminary investigation officers in internal affairs bodies. The causes of stress in the process of work activity have been studied, and an analysis of scientific and methodological sources of various authors who have been studying this problem has been carried out. The article also draws attention to the negative occurrence of stress among female employees and the levels of their occurrence in various situations when performing job duties. It is noted that one of the main factors contributing to adaptation to a stressful state is an increase in the level of stress resistance, which is one of the conditions for high performance and effective performance of assigned official tasks by employees of internal affairs bodies.*

Ключевые слова: *стрессовое состояние; психологическое состояние; сотрудники органов внутренних дел; служебная деятельность; работоспособность; профессиональное выгорание; стрессоустойчивость.*

Keywords: *stressful state; psychological state; employees of internal affairs bodies; official activity; performance; professional burnout; stress resistance.*

Сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД), которые проходят службу в подразделениях предварительного следствия, работают в условиях напряженности, постоянно ограничены различными сроками, вынуждены взаимодействовать с людьми, имеющими свои особенности, не желающими взаимодействовать с ними [1].

Применительно к сотрудникам предварительного следствия данные факторы являются актуальными. Именно объективные причины в большинстве случаев влияют на возникновение стресса у сотрудников ОВД. Данная выше характеристика служебной деятельности обуславливает влияние на сотрудников и возникновение у них стресса, которое, к сожалению, негативно сказывается на их здоровье и может повлечь опасные последствия в виде возникновения болезни или иных расстройств [2].

Представителям такой профессии как сотрудник органов предварительного следствия требуется проявлять уравновешенность. Отличительной особенностью для них является такой аспект, при котором в процессе своей деятельности им приходится самим выступать в роли психологов. Это проявляется не только в работе с людьми, где необходимо опираться на внешние признаки поведения людей, но и на то, что может скрывать человек в своих внутренних стремлениях и намерениях, представляющих зачастую противоправный характер, а также в переживаниях граждан, с которыми также работают представители данной специальности. В связи с этим профессиональная значимость работника проявляется и в его умении постоянно находить контакт с конфликтными гражданами, а значит в преступлении каких-либо принципов и границ для установления контакта с подозреваемым, потерпевшим или свидетелем, а также иным процессуальным участником или коллегой по службе. Эти навыки и действия могут негативно сказываться на сотруднике и его психологическом состоянии, вследствие чего появляется такое выгорание наряду с иными причинами, о которых также будет сказано в данной работе.

Исследования С. Г. Сукиасяна и С. С. Чшмаритяна показали, что выгорание зачастую происходит именно в первые годы служебной деятельности у молодых, так как у них меньше трудового опыта. Также ссылаясь на работы американского социального психолога К. Маслах они показали многие интересные стороны «выгорания», в том числе и возрастные аспекты этого явления. Как правило, это первые 5 лет служебной деятельности и первые полтора года [3]. Этот факт очень значим для сотрудников органов предварительного следствия, потому как в следственные отделы ОВД приходят молодые специалисты,

только окончившие учебные заведения, и для них такие объем и особенности работы становятся первичными причинами, вызывающими стрессовые состояния и выгорание. Обращение внимание каждым сотрудником индивидуально очень важно, поскольку это сказывается на их служебной деятельности.

В другом исследовании проведенного Н. Г. Сушко говорится о другом виде стресса «организационном» и преподносится как особый вида стресса, который возникает ввиду выполнения профессиональных обязанностей в организации, и влияет не только на физическое и психологическое состояние сотрудников, но и на эффективность работы всей организации или подразделении ОВД [4]. Наличие такого стресса оказывает влияние на качество выполняемой работы, на дисциплину в коллективе и взаимоотношения между коллегами, на текучесть кадров и нормальное функционирование рабочего процесса, в том числе усвоение сотрудниками задач и принятии ими решений.

Возникновение эго вида стресса также как и его сущность связана с работой организации, а именно – загруженность на работе одних сотрудников и отсутствие ее у других вследствие неправильного распределения обязанностей и нагрузки. Поэтому конфликты между коллегами, неправильное усвоение молодыми сотрудниками сущности своей деятельности, отсутствие перспектив в работе, отсутствие возможности выступать инициатором, отсутствие поощрений со стороны руководства, безразличие к работе подчиненных сотрудников. Также в качестве стрессоров могут быть индивидуально-психологические особенности личности: воздействие жизненных изменений, когнитивное оценивание, принадлежность к определенному поведенческому типу.

И. А. Мотовилина видит сложность профессиональной деятельности сотрудников ОВД в том, что в ходе их работы часто возникают случаи введения новых требований, к которым нужно быстро приспосабливаться, необходимость терпеть негативное отношение коллег, руководства, других граждан и т. д. Возникающее состояние и усиление негативных последствий приводит к переживаниям стресса постоянно, что приводит к профессиональной деформации личности, возникновению проблем со здоровьем и отражении данных факторов на результатах работы сотрудников [5]. Вследствие такой реакции снижается и эффективность различных нововведений. Если же указанные нововведения сопровождаются поддержкой сотрудников, активным способствованием усвоению коллегами таких изменений и готовностью сотрудников постоянно работать над реорганизациями в деятельности, то различные изменения будут оказывать только положительное влияние.

Стоит обратить внимание и на такую категорию сотрудников органов предварительного следствия как женщины. Женская половина в системе изучаемых подразделений ОВД занимает большую часть. Также у данной категории сотрудников имеются и свои особенности. Е. В. Метляева исследовала категорию женщин-военнослужащих, выделив определенные их особенности,

что в какой-то части справедливо и для сотрудников ОВД. Также Е. В. Метляева отметила, что для данной категории решить проблемы возникновения и профилактики профессионального стресса можно благодаря достижениям психологии. Это позволит повысить ресурсы эффективности служебной деятельности и благоприятно сказаться на здоровье женщин [6]. Мы придерживаемся точки зрения автора и также считаем, что данные положения актуальны для представителя любого пола и любой профессии, а достижения психологии действительно способны оказать положительное воздействие на профилактику возникновения и способам противодействия стрессу.

На возникновение стресса у женщин оказывают влияние такие факторы как наличие конфликтов по службе, профессионально-ролевая неопределенность, моббинг, организационное взаимодействие. В зависимости от степени воздействия данных факторов и их содержания проявляются различные уровни стресса. Автором выделены следующие уровни протекания стресса у женщин: умеренный, выраженный, высокий и предельно высокий, которые характеризуются:

умеренный – отсутствием психического и физического напряжения, который сопровождается снижением эффективности служебной деятельности;

выраженный – приемлемым физиологическим и психологическим напряжением, который способствует эффективности служебной деятельности;

высокий – возрастанием психического и физиологического напряжения, которое позволяет сохранять приемлемый уровень деятельности;

предельно высокий – психической напряженностью на фоне повышен-ного физиологического напряжения, что приводит к возникновению труднос-тей, а также проявлением физиологической и психической напряженности, которая практически блокирует возможность выполнения служебных обязан-ностей [7].

Появление у госслужащих профессионального стресса не обязательно может быть связано с отсутствием учета данных факторов при наборе кадров, или со склонностью лиц к такому стрессу, но это реально существующая проблема, возникающая по различным причинам, связанными в частности и с деятельностью государственных служащих. Видами факторов такого стресса могут быть политические, психологические и профессиональные. Актуальным для нашего исследования является и такой фактор, выявленный автором, что в качестве причины стрессогенности может быть характер должностных взаимоотношений, который оказывает влияние на сотрудника и на эффективность его деятельности [8]. Одним из катализаторов стресса могут быть и такие показатели в подразделении как субординация и жесткость должностной иерархии, соответственно, чем они жестче, тем выше их влияние на возникновение стрессовых состояний. В некоторых случаях возникновению стрессовой ситуации способствуют такие моменты служебной деятельности, когда в подразделении имеется сотрудник высокой квалификации. Он не всегда считается с мнением

руководителя ввиду своей компетентности по отношению к нему, тогда появляется стрессовый фактор для обоих, для руководителя, которому важно сохранить свое первостепенное положение и для сотрудника, которому важно не разрушить отношения с начальником, при этом приняв правомерное рациональное решение.

Одним из важных факторов эффективной профессиональной деятельности сотрудников органов предварительного следствия является стрессоустойчивость. Как видно из вышеперечисленных результатов различных исследований ученых, она может быть связана с особенностями ценностно-мотивационной сферы, личностной тревожностью, уровнем субъективного контроля. Поэтому необходимо обратить внимание на разработку и дальнейшее применение методов и приемов защиты сотрудников органов предварительного следствия от стрессовых состояний, учитывая их индивидуальные особенности и условия профессиональной деятельности в органах внутренних дел.

Литература

1. *Корехова М. В., Новикова И. А., Соловьев А. Г. Профилактика организационного стресса у сотрудников правоохранительных органов // Экология человека. 2015. № 8. С. 3-9.*
2. *Кугно Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. Реабилитация сотрудников МВД после травм с использованием средств лечебной физической культуры // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 147-152. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50250138_39684731.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*
3. *Терапия больных с посттравматическим стрессовым расстройством в результате боевых действий / С. Г. Сукиасян, С. С. Чшмаритян, А. А. Бабаханян-Гамбарян, А. Л. Киракосян // Российский психиатрический журнал. 2010. № 3. С. 66-70.*
4. *Сушко Н. Г. Личностные детерминанты организационного стресса : специальность 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии» : диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. Санкт-Петербург, 1998. 196 с.*
5. *Мотовилина И. А. Профессиональный стресс в условиях организационных изменений : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Москва, 2003. 27 с.*
6. *Метляева Е. В. Особенности социально-психологических факторов профессионального стресса женщин-военнослужащих // Вестник Военного университета. 2011. № 2(26). С. 34-38.*
7. *Струганов С. М., Панов Е. В. Психологические вопросы при подготовки кадров для органов внутренних дел // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 3(21). С. 59-66. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54608152_68405740.pdf (дата обращения: 11.03.2024).*

8. Разработка способов коррекции физической работоспособности и психоэмоционального состояния сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации / С. М. Струганов, О. С. Панова, А. Р. Ермаков, А. В. Малыхин // Человек. Спорт. Медицина. 2023. Т. 23. № 3. С. 7-15.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ СОТРУДНИКА ПОЛИЦИИ

THE INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE FORMATION OF A POLICE OFFICER

Пилюгин Владимир Александрович
преподаватель
кафедра физической подготовки
учебно-научный комплекс специальной подготовки
Московский Университет МВД России имени В. Я. Кикотя
г. Москва, Россия
Pilyugin Vladimir Alexandrovich
teacher
department of physical training
educational and scientific complex of special training
Moscow University of the Ministry of Internal Affairs Russia named after V. Ya. Kikot
Moscow, Russia

Хомутов Александр Михайлович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
учебно-научный комплекс специальной подготовки
Московский Университет МВД России имени В. Я. Кикотя
г. Москва, Россия
Khomutov Alexander Mikhailovich
senior lecturer
department of physical training
educational and scientific complex of special training
Moscow University of the Ministry of Internal Affairs Russia named after V. Ya. Kikot
Moscow, Russia

Аннотация. *В статье анализируются важнейшие аспекты физической подготовки сотрудников органов внутренних дел, позволяющие реализовывать принципы и требования, предъявляемые Федеральным законом от 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции». Исследование позволяет сформировать установки для реализации программы по дисциплине «Физическая подготовка» в ведомственных образовательных учреждениях.*

Abstract. *The paper analyses the most essential aspects of physical training of police officers, which enables the implementation of the principles and requirements of the Federal Law No. 3-FZ 'On Police' dated 07 February 2011. This research allows to develop guidelines for the implementation of the curriculum for the subject 'Physical training' in departmental educational institutions.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; сотрудники полиции; профессиональные обязанности; сила; выносливость.*

Keywords: *physical training; police officers; professional duties; strength; endurance.*

Тема влияния физической подготовки на формирование сотрудника полиции представляет собой фундаментальный аспект служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Физическая культура играет ключевую роль в успешном выполнении служебных обязанностей сотрудников полиции, поскольку качественная физическая подготовка способствует улучшению физического состояния, повышению выносливости и силы, улучшению координации движений, а также формированию дисциплинированности, самоконтроля и управления стрессом в экстремальных ситуациях.

В соответствии с Приказом МВД России от 02.02.2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» граждане, поступившие на службу в ОВД впервые, проходят обучение по программам профессиональной подготовки по должности служащего «Полицейский», затем в процессе осуществления профессиональной деятельности сотрудников обязывают сдавать нормативы ежеквартально, вне зависимости какую должность занимает сотрудник, в том числе курсанты, слушатели высших учебных заведений МВД России подпадают в это число, в процессе выполнения учебного плана. На основе этого можно сказать, что физическая подготовка занимает важнейшее место как в процессе осуществления функций, возложенных на сотрудника ОВД, так и в целом. Так, например, если провести сравнительный анализ Приказа МВД России от 02.02.2024 № 44 с Приказом МВД России от 01.07.2017 №450, то изменения коснулись наружного досмотра ассистента после сковывания наручниками в положении стоя у стены, если ранее сотрудник мог сковать ассистента и не меняя положение взять на загиб его правую руку, то сейчас после сковывания ассистента наручниками в положении стоя у стены, он обязан захватить его разноименную руку изнутри своей рукой, зафиксировать, прижимая грудью к стене, либо с опорой головой о стену. То есть, законодатель особо обращает внимание на максимальное воздействие на ассистента с целью предотвращения возможного проявления негативных реакций с его стороны, что может выразиться в причинении вреда здоровью сотрудника ОВД.

Прежде всего, влияние физической подготовки на сотрудника полиции проявляется в повышении его профессиональной подготовки и эффективности в осуществлении возложенных на него полномочий и реализации поставленных руководством задач. Занятия по физической подготовке должны проходить не реже двух раз в неделю в органах внутренних дел, чтобы они способствали улучшению общего физического состояния, а также формированию необходимых навыков и способностей, таких как скорость реакции, координация движений, выносливость и сила [1]. Эти качества являются фундаментальными

при выполнении служебных задач, таких как преследование лиц, совершивших противоправные деяния, обеспечение общественного порядка и общественной безопасности и защита граждан.

Одним из важнейших аспектов физической подготовки сотрудников полиции является применение боевых приемов борьбы. Основной целью применения боевых приемов является обеспечение безопасности как самих сотрудников полиции, так и окружающих людей [2]. Сотрудники правоохранительных органов должны иметь навыки самозащиты и контроля над ситуацией при воможных конфликтах. Это требует от них не только физической подготовки, но и психологической устойчивости и профессионализма, так как их применение требует быстрой и адекватной реакции. Так, статистические данные МВД России позволяют сделать вывод о том, что число нападений на сотрудников полиции за 2022-2023 гг. превысило 10 тысяч случаев. В 2022 г. зафиксировано около тринадцати тысяч преступлений, совершенных в отношении сотрудников органов внутренних дел, то есть представителей власти. Десять тысяч посягательств было совершено, когда сотрудники полиции находились на службе при осуществлении своих должностных полномочий. В двенадцати случаях сотрудники органов внутренних дел погибали при исполнении служебных обязанностей, а в тридцати трех случаях им был причинен вред здоровью различных степеней. Так, 3 марта 2024 года в городе Гаврилов-Ям Ярославской области ранее судимый местный житель напал ножом на сотрудника полиции об этом сообщили в управлении Следственного Комитета России по региону. По данным ведомства уголовник беспричинно напал на участкового уполномоченного полиции и нанес ему ножевой удар в шею, впоследствии в отношении его возбуждено уголовное дело по ст.317 Уголовного Кодекса Российской Федерации. Это в очередной раз обусловливает тот факт, что профессиональная подготовка сотрудников полиции по применению боевых приемов играет ключевую роль в их успешной деятельности и включает в себя систематические тренировки по освоению различных боевых техник, тактике ведения борьбы, использованию специального снаряжения и соблюдению законности. Такая подготовка помогает сотрудникам полиции принимать обоснованные решения в сложных ситуациях и предотвращать возможные эскалации конфликтов. Таким образом, развитие навыков борьбы и самозащиты является необходимым компонентом профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел [3].

Кроме того, физическая подготовка сотрудников полиции способствует формированию дисциплинированности и самодисциплин. Занятия по совершенствованию физических качеств сотрудников правоохранительных органов помогают развивать способность принимать быстрые и взвешенные решения в экстремальных ситуациях, контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в стрессовых условиях. Примером может послужить теракт в «Крокус Сити

Холле» от 22 марта 2024 года, когда сотрудники охраны несли службу и не предвещали никакой угрозы террористов, но нападение случилось внезапно и сопровождалось массовой стрельбой и взрывами. В таких ситуациях сотрудники, обеспечивающие охрану и безопасность граждан должны обладать мгновенной реакцией, ловкостью, быстротой и способностью принять правильное решение, что в том числе достигается интенсивными занятиями по совершенствованию физических умений и навыков, которые обеспечивают безопасность как самих сотрудников, так и граждан.

Необходимо отметить, что физическая подготовка сотрудников полиции должна быть систематической, комплексной и адаптированной к специфике и требованиям их должности [4]. Занятия должны быть разнообразными, включать как аэробные упражнения для улучшения выносливости, так и силовые тренировки для укрепления мышц. Также необходимо уделять внимание специфическим аспектам физической подготовки, таким как боевая служебная подготовка, техника самообороны и тактика действий в экстремальных условиях.

Следует отметить, что с начала проведения специальной военной операции уделяется особое внимание на физическую готовность служащих ряда подразделений, подготовка которых проводится, опираясь на существующий Приказ Министра Обороны РФ от 20 апреля 2023 года № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации». Если сослаться на перечень физических упражнений, которые направлены на формирование и совершенствование военно-прикладных, в том числе двигательных навыков рукопашного боя, то представлены такие виды как удары рукой, ногой, защиты от ударов, задняя подножка, бросок с захватом ног спереди и прочее, что также отражено в Приказе МВД России от 02 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». На основе этого уверенно можно сказать, что новейший Приказ № 44 полностью соответствует стандартам, привнесенным в результате СВО.

Одной из важных составляющих физической подготовки сотрудников полиции является также профилактика травм и повышение уровня физической безопасности. Правильные тренировки помогают укрепить мышцы, суставы и связки, что снижает риск получения травм во время выполнения служебных обязанностей при охране общественного порядка и общественной безопасности. Кроме того, физически подготовленный сотрудник способен быстро и эффективно реагировать на угрозы и опасности, повышая свой уровень безопасности и защищая граждан от противоправных посягательств.

Немаловажным аспектом также является поддержание высоких моральных и этических стандартов в профессиональной деятельности сотрудников полиции. Физическая подготовка способствует формированию принципов

дисциплины, ответственности, принципиальности и справедливости, что является неотъемлемой частью работы правоохранительных органов [5]. Приказом МВД России от 02.02.2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» законодатель особо обращает внимание на то, что каждый сотрудник органов внутренних дел обязан самостоятельно поддерживать физическую форму и совершенствовать физические навыки, что в свою очередь доказывает важность физических тренировок в профессиональной деятельности представителей правоохранительных органов, ведь сотрудники имеющие хорошую физическую форму, обычно проявляют высокий уровень моральных качеств и способны эффективно выполнять свои обязанности на благо общества.

Итак, влияние физической подготовки на формирование сотрудника полиции является неоспоримым фактором и играет важную роль в профессиональной деятельности правоохранительных органов, обеспечивая не только улучшение физического состояния, но и формирование необходимых качеств личности, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей. Поэтому важно уделить должное внимание тренировкам и поддерживать высокий уровень физической подготовки сотрудников полиции.

Литература

1. Еремин Р. В. Пути повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 149–152. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-povysheniya-kachestva-obucheniya-fizicheskoy-podgotovke-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-organizatsiy-mvd-rossii (дата обращения: 24.04.2024).

2. Баркалов С. Н. Методические особенности обучения ударно-защитным действиям на занятиях по физической подготовке с курсантами образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. С. 47–52.

3. Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Демина А. В. Организационные условия повышения эффективности формирования готовности к профессиональной деятельности у обучающихся образовательных организаций // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2018. № 4 (81). С. 236–239.

4. Кузнецов М. Б. К вопросу о роле занятий единоборствами в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник материалов международной научно-практической конференции. В 2 т. Т. 1. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России. 2017. С. 135–139.

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

УДК 796.011.3

АКТИВНЫЙ (СПОРТИВНЫЙ) ТУРИЗМ

ACTIVE (SPORTS) TOURIZM

Андрияхин Андрей Андреевич
преподаватель
Кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних де
в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Andriyakhin Andrey Andreevich
teacher
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. *Спортивный туризм — это подготовка и проведение спортивных путешествий с целью преодоления протяженного пространства необузданной природы. Чтобы преодолеть построенный маршрут, нужно обладать не только такими качествами, как сила, ловкость, бесстрашие и упорство, но и использовать широкий набор специальных знаний об активном туризме. Начиная от техники преодоления препятствий, заканчивая физиологией человека в экстремальных условиях. Если рассматривать основное отличие обычного путешествия человека, то оно будет заключаться в том, что активный туризм предполагает наличие таких классифицированных по сложности препятствий, которые созданы естественным путем, то есть природой. Используя активный отдых, можно сказать, что он не только приносит радость и другие положительные эмоции, но и благоприятно влияет на здоровье занимающихся.*

Abstract. *Sports tourism is the preparation and conduct of sports trips in order to overcome the vast expanse of unbridled nature. To overcome the built route, you need to possess not only such qualities as strength, dexterity, fearlessness and perseverance, but also use a wide range of special knowledge about active tourism. Starting from the technique of overcoming obstacles, ending with human physiology in extreme conditions. If we consider the main difference between an ordinary human journey, then it will be that active tourism presupposes the presence of such obstacles classified by complexity that are created naturally, that is, by nature. Using active recreation, we can say that it not only brings joy and other positive emotions, but also has a beneficial effect on the health of those involved.*

Ключевые слова: *спорт; туризм; здоровье; активный отдых; природа.*
Keywords: *sports; tourism; health; outdoor activities; nature.*

Активный туризм включается спортивный туризм, так как является одним из его видов. Вторым видом спортивного туризма является экстремальный.

Рассматривая понятия «спортивный» туризм и «активный» туризм, можно выявить отличительную черту между ними в том, что спортивное прохождение маршрутов нацелено на нестандартные для занимающегося спортсмена условия и преодоление естественных стихий, а активный туризм заключается в прохождении маршрутов, прилагая меньшие усилия, и, кроме того, наличии типично воспринимаемых человеческим организмом условий.

Активный туризм можно, также, назвать спортивным. Этот вид спорта включает в себя такую цель, как развитие человеческих качеств с помощью спорта, активных и разнообразных движений, используя при этом свежий воздух и естественные, природные препятствия, в этом и будет заключаться сходная черта рассматриваемых понятий [1].

Активный туризм подразделяется на достаточное множество классификаций и видов, при этом все они не являются исчерпывающими, так как данный вид спорта постоянно обновляется.

Преодоление построенных маршрутов может осуществляться в разное время года. Например, в холодное время года туристы увлекаются лыжным спортом, катанием на снегоходах. Если же брать во внимание летний период, то к увлечениям туристов можно отнести верховую езду, езду на велосипедах, а также всем нам привычный пеший туризм. Чаще всего для прохождения такого пути собирается группа или команда людей, которая имеет руководителя или наставника, играющего достаточно значимую роль в походе.

Спортивные путешествия, их проведение и организация основываются на законах, которые упомянуты Туристско-спортивным союзом Российской Федерации. Представленные правовые акты обеспечивают как безопасность проведения спортивных походов, так и передают опыт туристов, уже прошедших немалые километры пути. Если брать во внимание инструкцию, то в ней указаны маршруты по категориям сложности: от первого, самого легкого и доступного для начинающих, маршрута до шестого, самого экстремального и посильного лишь опытным путешественникам, пути.

Рассматривая разновидности активного(спортивного) туризма, можно рассказать о таких видах, как:

- рафтинг – это разновидность уже водного туризма, при котором прохождение маршрута осуществляется по рекам с активный течением, чаще всего это происходит в горной местности с использованием рафта, то есть надувного судна, который не предполагает наличие крепкой основы, а также каяка, сплавного катамарана или любого иного сплавного судна;
- походы – путешествия по конкретно-определенному пути;
- горные лыжи - также являются разновидностью активного туризма. Смысл этого вида заключается в том, что туристы преодолевают заснеженные

горные склоны со специальным снаряжением и лыжами. Спуск может осуществлять как по уже накатанной лыжной полосе, которая по-простому называется лыжня, так и по нетронутому снегу, лежащему на снежном склоне.

- кемпинг – это такой вид похода, при котором туристы располагаются в заранее оборудованном летнем лагере и проводят время среди природы. Дословно «кемпинг» переводится как «отдых на природе», что весьма поясняет суть рассматриваемого вида туризма;
- альпинизм является такой разновидностью туризма, смысл которой заключается в преодолении горных вершин, поднимаясь на различную высоту. Вершины гор при альпинизме имеют категорию сложности не меньше 1Б, а все остальные подъемы считаются хайкингом.
- спелеотуризм (отдых в пещерах) – такой вид активного туризма, при котором туристы посещают пещеры или лабиринты, созданные природой либо человеком. Смысл представленного вида спорта в том, что интерес вызывается формами рельефа этих пещер и лабиринтов, так как они затрудняют свободное перемещение в пространстве, кроме того, все эти действия проходят в весьма трудных для человека климатических условиях, например, при высокой влажности воздуха, отсутствии естественного света.

Раскрывая основную задачу самодеятельного туристического похода, можно прийти к выводу, что туристы, которые предпочитают данный вид спорта, отталкиваются, чаще всего, от своих целей и предпочтений. Эти цели могут быть различными: как желание посмотреть отдельные природные объекты, достопримечательности местностей, так и желание выплеснуть накопившуюся энергию путем прокладывания такого маршрута путешествия, который позволит преодолевать какие-либо преграды на пути. Как результат – реализация построенных планов и выполнение намеченных задач.

Клуб путешественников – организационная единица туризма – представляет собой дружеское сообщество людей, увлеченных путешествиями и активным отдыхом. Целью таких организаций является совместное проведение путешествий, походов, экскурсий, а также обмен опытом и знаниями в области туризма.

Члены клуба путешественников могут участвовать в различных мероприятиях, организуемых клубом, обучаться навыкам выживания в экстремальных условиях, осваивать технику безопасного путешествия, получать информацию о самых интересных направлениях для путешествий.

Такие клубы способствуют развитию активного образа жизни, укреплению здоровья, расширению кругозора и духовному росту участников. Они также способствуют формированию командного духа, развитию лидерских качеств, общению и дружбе между участниками.

Чтобы начать занятия спортивным туризмом, необязательно иметь спортивную фигуру и телосложение, обладать какими-либо уникальными навыками

и умениями, достаточно лишь начать свой путь с незначительно сложных маршрутов в составе различных групп путешественников.

Такой вид спорта, как активный туризм, приносит здоровью человека значительную пользу, ведь, находясь продолжительное время на природе и свежем воздухе, кровь человека насыщается кислородом, при этом активно налаживается работа нервной системы. Кроме положительного влияния на организм, спортивный туризм, также, оставляет после себя незабываемые впечатления, которые путешественник долго будет прокручивать в памяти. Отдых и выходные дни – такая же важная часть нашей жизни, как и работа, учеба и иные виды деятельности, поэтому важно проводить предоставленное на отдых время с пользой как для физического здоровья, так и духовного развития. Также к положительным чертам активного туризма можно отнести тот факт, что этот вид спорта активирует работу мозговой деятельности человека практически «на максимум», так как при нахождении в экстремальных ситуациях мозг решает задачи сложнее, нежели те, которые ставятся перед ним в спокойствии.

Иными словами, активный(спортивный) туризм помогает человеку совмещать приятное с полезным.

Литература

1. Николаев С. А. Особенности комплектования туристического рюкзака // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 231-233. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(49)2021.pdf (дата обращения: 26.04.2024).

СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

SPORT IS THE BASIS OF A HEALTHY LIFESTYLE

Галяутдинов Рустем Флюрович
подполковник полиции, старший преподаватель
кафедра профессиональной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россия
Rustem Flurovich Galyautdinov
police lieutenant colonel, senior lecturer
department of professional training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
Ufa, Russia

Аннотация*. В статье автор акцентирует внимание на важности физической активности и регулярных занятий спортом. Спорт играет огромную роль в жизни каждого человека. Он помогает укрепить здоровье, улучшить самочувствие, развить физическую форму и научиться работать в коллективе. Цель данной работы – анализ положительных сторон занятий спортом и изучение влияния физических нагрузок на здоровье человека. При этом особое значение придается спорту как средству укрепления и оздоровления организма человека. Статья подчеркивает важность регулярных и разнообразных занятий спортом. Для достижения максимальных результатов необходимо комбинировать аэробные и силовые тренировки, следить за правильным питанием и отдыхом. Физическая польза будет только от нагрузок, верно рассчитанных по интенсивности и частоте. Поэтому, по мнению, автора, немаловажно при занятиях спортом в целях укрепления здоровья придерживаться принципа умеренности.*

Abstract*. In the article, the author focuses on the importance of physical activity and regular sports. Sport plays a huge role in the life of every person. It helps to improve health, improve well-being, develop physical fitness and learn to work in a team. The purpose of this work is to analyze the positive aspects of playing sports and study the impact of physical activity on human health. At the same time, special importance is attached to sport as a means of strengthening and healing the human body. The article emphasizes the importance of regular and varied exercise. To achieve maximum results, you need to combine aerobic and strength training, monitor proper nutrition and rest. Physical benefits will only come from exercise that is correctly calculated in intensity and frequency. Therefore, in the opinion of the author, it is important to adhere to the principle of moderation when playing sports in order to improve health.*

Ключевые слова*: спорт; здоровье; физическая активность; физические упражнения.*

Keywords: *sport; health; physical activity; exercise.*

Спорт и здоровый образ жизни – темы, которые всегда вызывают интерес и обсуждения. Для многих это становится образом жизни, символом активности и энергии, в то время как для других они остаются лишь недостижимой мечтой. Однако, независимо от того, как мы относимся к спорту, важно осознать его преимущества и роль в нашей жизни.

Зачем заниматься спортом? Вопрос этот актуален в современном обществе, где уровень сидячего образа жизни становится все более высоким. В ответ на это многие ученые и специалисты по здоровью неустанно подчеркивают важность физической активности и регулярных занятий спортом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – всё это показатели общей культуры человека [1, с. 203].

Спорт стимулирует наш организм к выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые улучшают наше настроение и общее самочувствие. Тренировки способствуют лучшему кровообращению, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, снижают уровень холестерина и понижают давление. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить множество заболеваний, таких как ожирение, диабет, артериальная гипертензия.

Кроме того, спорт способствует развитию нашего тела, повышает гибкость, координацию и выносливость. Люди, занимающиеся спортом, обычно имеют лучшую физическую форму и выглядят моложе своих лет. Это помогает им чувствовать себя увереннее и быть успешнее во всех сферах жизни.

Спорт играет огромную роль в жизни современного человека. Он не только приносит физическую пользу, но и влияет на наше психическое состояние. Упражнения укрепляют наше здоровье и повышают уровень энергии, что помогает нам более продуктивно работать и лучше справляться со стрессами повседневной жизни.

Спортивные мероприятия также способствуют социальной интеграции. Командные игры учат нас работать в коллективе, развивают коммуникативные навыки, учат нас принимать поражения и победы с равной мерой спокойствия. Спорт объединяет людей независимо от их возраста, пола или социального статуса.

Кроме того, занятия спортом помогают формировать сильный характер и уверенность в себе. Преодоление сложных упражнений и достижение спортивных целей требует настойчивости, выдержки и самодисциплины. Эти качества переносятся из спортивной жизни в повседневную, помогая преодолевать трудности и достигать успеха. Спортивные люди всегда отличаются от не спортивных, они более энергичны, почти всегда в хорошем настроении и не имеют проблем со здоровьем. Ведь даже самая простая утренняя

зарядка может здорово улучшить самочувствие и это уже начальный этап к тому, что бы перевести свой обыденный образ жизни на спортивный.

Одним из важнейших аспектов занятий спортом является насыщение организма кислородом. Физическая активность увеличивает потребление кислорода, что способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы и мышц, а также повышает общий уровень энергии и жизненного тонуса.

Спорт меняет внешность человека. Многие люди находят вдохновение в том, чтобы изменить свое тело, сделать его более подтянутым и стройным. От рассказов о переменах «скелетиков» и толстяков до превращений в людей с потрясающей фигурой, это мотивирует многих. Кроме того, красивое тело способствует повышению сексуальной привлекательности, что может быть дополнительным стимулом. Однако, помимо внешнего вида, спорт также способствует личностному и духовному росту.

Спорт способствует нормализации сна. Регулярные физические нагрузки способствуют здоровому сну, стимулируя выработку эндорфинов. Это помогает снять нервное напряжение, уменьшить стресс и предотвратить возникновение депрессивных состояний и бессонницы.

Спорт – отличный способ контролировать аппетит и поддерживать здоровое питание. Эндорфины, высвобождаемые во время тренировок, помогают управлять чувством голода, активизируя его только в нужные моменты. Это помогает избежать переедания и поддерживать балансированный рацион.

Спорт способствует укреплению стрессоустойчивости и накоплению энергии. Физическая активность помогает противостоять хроническому утомлению, повышает запас жизненной энергии и поддерживает прекрасное самочувствие. Посещение спортзала и тренировки делают человека более устойчивым к внешним стрессорам и наполняют его жизнь стимулами для достижения целей.

У людей, занимающиеся спортом, организм быстрее восстанавливается после различных травм, тяжелых заболеваний, операций и прочих проблем со здоровьем. Интересно, что спорт благоприятно влияет на организм в любом случае: независимо от того, были ли занятия спортом предшествующим фактором перед заболеванием или травмой, или же начались после. Регулярные физические упражнения делают организм более устойчивым и помогают ему быстрее восстанавливаться, делая его сильнее, чем прежде.

В конечном итоге занятия спортом меняет образ жизни человека в целом. Спорт способен кардинально изменить человека, его личность и жизнь. Это подтверждается множеством примеров. Спорт можно считать даже своеобразной терапией, так как многие люди, находившиеся в тяжелых жизненных ситуациях, после нескольких месяцев занятий замечали позитивные изменения. Отказ от вредных привычек, изменение социального круга,

нахождение новых друзей и даже обретение жизненного партнера – все это может сопровождать занятия спортом. Спорт характеризуется лишь положительными качествами и способен привнести в жизнь гармонию и счастье.

Ученые давно утвердили, что именно активный и здоровый образ жизни продлевает нам жизнь, улучшает внешний вид и укрепляет здоровье. Важно помнить, что занятия спортом должны быть регулярными и разнообразными. Для достижения максимальных результатов необходимо комбинировать аэробные и силовые тренировки, следить за питанием и отдыхом.

Организм достаточно быстро привыкает к одинаковым и постоянным нагрузкам, поэтому необходимо их постоянно видоизменять. Например, если человек занимается легкой атлетикой, его организм направлен на определенный вид работы и особо не напрягается, тем самым прогресса в его спортивном развитии особо не наблюдается, но если этот человек время от времени, будет плавать в бассейне, то организм сразу начнет работать еще больше. Лучше всего выбрать такую физическую активность, которая приносит удовольствие, чтобы поддерживать постоянный интерес к занятиям.

Этим и хорош простой активный образ жизни, в котором постоянно присутствует спорт. Причем направления могут быть самые различные, да даже взять обыкновенную дворовую игру в футбол, в которой задействованы все мышцы и не только. Развивается ловкость, реакция, скорость, чем не спортивный образ жизни. Или взять, например, лыжный спорт. Это отличное развлечение, в процессе которого наш организм тоже очень сильно напрягается и затрачивает массу энергии.

Но есть другая сторона, когда человек профессионально занимается и имеет большие успехи в каком-либо виде спорта, и его жизнь кроме как такой, другой просто не может быть. И это тоже, несомненно, образ жизни. Только это под силу серьезным спортсменам, которые отдали своему делу много лет жизни. И их организм уже не способен жить по-другому. Ведь как только наше тело перестает получать ту физическую нагрузку, которую получало постоянно, все начинает рушиться. Поэтому важно не бросать резко, нужно постепенно делать так, чтобы организм не понял, что ему больше не придется так сильно напрягаться и работать как раньше. И здесь снова приходит на помощь обыкновенный спортивный образ жизни, когда нагрузка есть, но она становиться все меньше и меньше и уменьшается до такой степени, в которой человек будет чувствовать себя наиболее комфортно. И стресс для организма просто будет не заметен при таком образе жизни.

Положительное влияние физических упражнений на здоровье человека будет лишь в том случае, если придерживаться ряда правил [2, с. 159].

Умеренность. Польза будет только от нагрузок, верно рассчитанных по интенсивности и частоте. Они увеличат силу мышц, внешний вид тела, поддержат организм в тонусе, оттягивают его старение. При слишком частых

тренировках и регулярном экстремальном напряжении, напротив, происходит его износ, что приводит к противоположным последствиям.

Физическая активность должна сочетаться с правильным питанием. Только такой образ жизни гарантирует отсутствие проблем со здоровьем. Напряженная работа сопровождается потерей калорий, которые являются энергией. Поэтому для занятий спортом нужна пища, богатая витаминами, минералами и другими полезными веществами.

Необходимо заниматься комплексно. Нужно распределить нагрузки равномерно на все части тела. Это позволит исключить травмы и деформации мышц.

Каждый человек в праве сам выбирать и сам лучше знает, что нужно для своего организма. Следует с удовлетворением отметить, что большинство людей уверены, что спорт является неотъемлемой частью современной жизни.

Литература

1. *Роль физкультуры в повседневной жизни / Е. А. Амиралиева, М. В. Шлемова, И. В. Чернышева, Е. В. Егорычева // Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 203-204.*
2. *Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Москва : Советский спорт, 2012. 312 с.*

УДК 796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ И МОЛОДЕЖНОГО ЭКСТРЕМИЗМА

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PREVENTION OF ANTISOCIAL BEHAVIOR OF YOUTH AND YOUTH EXTREMISM

Королев Илья Сергеевич
студент
факультет юриспруденции
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Korolev Ilya Sergeevich
student
faculty of law
Oryol State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Познухов Александр Валерьевич
студент
факультет юриспруденции
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Poznukhov Alexander Valerievich
student
faculty of law
Oryol State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Тюрина Ирина Владимировна
преподаватель
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Tyurina Irina Vladimirovna
lecturer
department of physical education
Oryol State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

***Аннотация**. В статье дается характеристика асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма. Рассматриваются основные направления профилактики асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма. Приведены результаты опроса студентов по проблеме исследования. Методами исследования являлись анализ и обобщение литературы, а также анкетирование. В результате выявлена значительная роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма.*

***Abstract**. The article describes the antisocial behavior of youth and youth extremism. The main directions of prevention of antisocial behavior of youth and youth extremism are considered. The results of a survey of students on the research problem are presented. The research methods were the analysis and generalization of literature, as well as questionnaires. As a result, the significant role of physical culture and sports in the prevention of antisocial behavior of young people and youth extremism has been revealed.*

***Ключевые слова**: асоциальное поведение; молодежная среда; молодежный экстремизм; физическая культура; спорт; профилактика.*

***Keywords:** antisocial behavior; youth environment; youth extremism; physical education; sports; prevention.*

Физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма. Они способствуют формированию здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья, повышению самооценки и самодисциплины. Занятия спортом создают благоприятную среду для общения и социализации молодёжи, предотвращая асоциальное поведение и экстремизм.

Асоциальное поведение молодёжи — это такое поведение, которое отклоняется от социальных норм и правил, принятых в обществе. Оно может проявляться в повышенной агрессивности, демонстративности, отклонении от занятий, суицидальном поведении, бродяжничестве и различных зависимостях (алкоголизм, наркомания, табакокурение, антиестественные сексуальные действия).

Молодёжный экстремизм — это особая форма активности молодых людей, которая выходит за рамки общепринятых норм и направлена на разрушение социальной системы или её части. Эта активность осознанная и имеет идеологическое обоснование [1].

В соответствии с Федеральным законом от 25 июля 2002 г. № 114-ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности» «экстремистская деятельность (экстремизм): публичное оправдание терроризма и иная террористическая деятельность; возбуждение социальной, расовой, национальной или религиозной розни; пропаганда исключительности, превосходства либо неполноценности человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии; нарушение прав, свобод и законных интересов человека и гражданина в зависимости

от его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии…».

Основные направления профилактики асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма:

1. Информирование молодёжи об экстремизме и опасности экстремистских организаций.
2. Проведение педагогических советов, классных часов и родительских собраний с участием сотрудников правоохранительных органов, где разъясняются меры ответственности за правонарушения экстремистской направленности.
3. Внимание к внешнему виду ребёнка, его свободному времени и использованию интернета и мобильного телефона.
4. Пропаганда здорового и культурного образа жизни через летний отдых, временное трудоустройство, патриотическое и нравственное воспитание, спортивные и культурные мероприятия.
5. Развитие толерантности, социальной компетентности и навыков межличностного общения через дискуссии, ролевые игры, обучение методам разрешения проблем и конфликтов.
6. Обучение ценить разнообразие и уважать достоинство каждого человека.
7. Создание условий для снижения агрессии и напряжённости.
8. Предложение альтернативных форм реализации экстремального потенциала молодёжи, таких как творчество, спорт и хобби [2].

Физическая культура и спорт имеют первостепенное значение для противодействия экстремистским идеям и содействия созданию среды, свободной от всех форм насилия. Для этого образовательные учреждения должны уделять особое внимание физической культуре и спорту, доступному для всех социальных слоев без дискриминации по признаку пола, этнической принадлежности, религии или социального статуса. Действуя таким образом, физическая культура и спорт могут быть позитивным инструментом для повышения устойчивости к насильственному экстремизму, особенно если качественная физическая культура и спорт включает в себя соответствующую педагогику и подходы к обучению, которые развивают у студентов комплексные навыки, которые не только хороши в предотвращении насильственного экстремизма, но и повышают эмоциональную устойчивость молодых людей. Таким образом, физическая культура и спорт должны позволять устранять глубинные факторы, которые часто подстрекают к экстремизму, такие как дискриминация и насилие, чувство изоляции, непризнание равных прав и неуважение разнообразия.

Нами был проведен опрос 50 студентов 3 курса Орловского государственного университета. Цель опроса – понять, как студенты относятся к физической

активности и для чего она им нужна. Результаты опроса студентов приведены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса студентов

№ п/п	Вопросы	Ответы
1	Какие виды физической активности вам нравятся?	- Бег - 15 человек (30%) - Плавание - 12 человек (24%) - Йога - 8 человек (16%) - Танцы - 15 человек (30%)
2	Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями?	- 1-2 раза - 20 человек (40%) - 3-4 раза - 18 человек (36%) - 5 и более раз - 12 человек (24%)
3	Предпочитаете ли вы тренировки на открытом воздухе или в зале?	- На открытом воздухе - 25 человек (50%) - В зале - 25 человек (50%)
4	Какие цели вы ставите перед собой, занимаясь физкультурой?	- Поддержание физической формы - 20 человек (40%) - Похудение - 10 человек (20%) - Наращивание мышечной массы - 8 человек (16%) - Улучшение гибкости - 12 человек (24%)
5	Что вам важнее в физической активности: достижение результата или процесс тренировок?	- Достижение результата - 22 человек (44%) - Процесс тренировок - 28 человек (56%)

Анализ результатов показывает, что большинству студентов нравятся бег и танцы, а также они предпочитают тренировки как на открытом воздухе, так и в зале. Большинство студентов занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю и ставят перед собой цели поддержания физической формы и улучшения гибкости. Большинству также важен процесс тренировок, хотя достижение результата также имеет значение.

Спорт - это мощный образовательный инструмент, позволяющий распространять такие ценности, как терпимость, солидарность. И он позволяет устанавливать связи между людьми: эти два измерения являются эффективными рычагами для борьбы с радикализацией и насильственным экстремизмом. Таким образом, у нас есть два измерения: спорт может, с одной стороны, помочь «вывести» людей из этого агрессивного мышления; и это может, с другой стороны, предотвратить такое поведение.

Спорт может «направить» такое поведение и способствовать переменам. С этой точки зрения этот вид спорта широко используется в тюрьмах. Для заключенных столкновение со спортивной строгостью позволяет научиться справляться с поражением, соблюдать правила и дисциплинировать себя - все это полезные навыки для успешной интеграции в общество.

Спорт часто используется в рамках работы с молодежью, известной как «группа риска». То есть молодые люди, которые потенциально могут быть социально исключены, маргинализированы и которые тогда будут более восприимчивы к нападкам.

В рамках программы «Спорт и гражданство» использование спорта в борьбе с радикализацией и насильственным экстремизмом является одним из направлений работы образовательных учреждений.

В целом, физическая культура и спорт могут стать мощным инструментом в борьбе с асоциальным поведением и молодежным экстремизмом, помогая молодежи развивать здоровый образ жизни, позитивные ценности и социальную адаптацию.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма. Активное занятие спортом способствует физическому и психологическому здоровью, улучшает самочувствие и повышает уровень самооценки. Это помогает молодежи преодолевать стрессы и негативные эмоции, что в свою очередь снижает вероятность проявления асоциального поведения. Спортивные занятия также способствуют формированию позитивных ценностей, таких как дисциплина, уважение к соперникам, честная игра и сотрудничество. Эти ценности помогают молодежи в построении здоровых отношений с окружающими и обществом в целом. Кроме того, спорт может стать альтернативой для молодежи, ищущей адреналин и экстремальные ощущения. Участие в спортивных соревнованиях и тренировках позволяет канализировать энергию и агрессию в положительное русло, а также находить новые цели и достижения, заменяя негативные стимулы.

Литература

1 Варламова Н. А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма // Молодой ученый. 2023. № 20 (467). С. 146-148.

2. Белянина Е. И. Профилактика девиантного поведения в молодежной среде // Наука в жизни человека. 2022. № 1. С. 18-26.

УДК: 616.895

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

INNOVATIVE PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS TECHNOLOGIES

Дурнев Алексей Иванович
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Durnev Alexey Ivanovich
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

Иноземцев Сергей Валерьевич
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Inozemtsev Sergey Valeryevich
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 данной статье показана возможность реализации инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. Обосновывается необходимость рационализации процесса физкультурно-оздоровительной работы и предложены различные виды двигательной активности, основу которых составляют разнообразные виды инновационных физкультурно-оздоровительных технологий. В заданном контексте определено, что зумба как программа танцевального фитнеса в формате зажигательных танцев под латиноамериканскую музыку позволяет быстро привести тело в хорошую физическую форму. Программа фитнес-танца зумба построена так, чтобы максимально вовлечь группу в процесс и движение. Время оптимально для того, чтобы проработать все группы мышц, но не выбиться из сил во время аэробики. Также в исследовании доказано, что, зумба влияет на фигуру, позволяет привести мышцы в тонус, способствует нормализации веса и положительно влияет на физическое здоровье. Как эффективная форма организации физического, эстетического и духовного воспитания рассматриваются Спартианские игры.*

Abstract. *This article shows the possibility of implementing innovative sports and wellness technologies. The necessity of rationalizing the process of physical culture and wellness work is substantiated and various types of motor activity are proposed, which are based on various types of innovative physical culture and wellness technologies. In the given context, it is determined that zumba as a dance fitness program in the format of incendiary dances to Latin American music allows you to quickly get your body in good physical shape. The zumba fitness dance program is designed to involve the group in the process and movement as much as possible. The time is optimal in order to work out all muscle groups, but not to run out of strength during aerobics. The study also proved that zumba affects the figure, allows you to tone your muscles, helps normalize weight and has a positive effect on physical health. Spartian games are considered as an effective form of organization of physical, aesthetic and spiritual education.*

Ключевые слова: *здоровье; оздоровление организма; инновационные технологии; зумба; Спартианские игры.*

Keywords: *health; improvement of the body; innovative technologies; zumba; Spartian games.*

В современном мире постоянно повышается спрос на высококвалифицированных сотрудников, соответственно все чаще высшие учебные заведения стараются адаптироваться и создать условие, в которых студенты будут учиться лучше, усерднее и стабильнее. На это в немалой степени влияет физическая активность каждого отдельного индивидуума, ведь физические параметры напрямую будут влиять на то, насколько усердно и хорошо сможет учиться студент. Этот вопрос остается актуальным, ведь поступать в университет могут люди с абсолютно разным состоянием здоровья и соответственно нужно иметь разные подходы и способы улучшить здоровье и физическое состояние во всех сферах жизни.

Одним из основных в системе физического воспитания является принцип оздоровительной направленности. В соответствии с основными положениями этого принципа специалисты, работающие в сфере физической культуры и спорта, должны так строить процесс физического воспитания и спортивной тренировки, чтобы они способствовали расширению функциональных возможностей организма, укреплению здоровья, повышению сопротивляемости к неблагоприятным факторам внешней среды. В организации физкультурной работы в высших учебных заведениях в настоящее время можно выделить несколько основных подходов:

— учебно-тренировочное направление, ориентированное на расширение функциональных возможностей организма, повышение уровня физических кондиций в основном за счет увеличения количества занятий физической культурой;

— спортивно-тренировочный подход, основой которого являются учебно-тренировочные занятия по различным видам спорта, организованные в соот-

ветствии с логикой построения и методикой проведения занятий в избранном виде спортивной деятельности;

— общеподготовительное направление, характеризующееся рациональным сочетанием процесса формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитания свойственных человеку физических качеств и базирующихся на них способностей, в том числе имеющих важное профессионально-прикладное значение;

— оздоровительное направление, включающее общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения в соответствии с имеющимися заболеваниями или отклонениями в физическом развитии и оказывающими оздоровительный эффект на организм занимающегося.

Одной из причин снижения эффективности физического воспитания подрастающего поколения является проблема согласования повсеместно практикуемой урочной формы организации занятий физической культурой и индивидуализации процесса обучения и воспитания, отвечаемого интересам и потребностям личности. Далеко не всем молодым людям доступны занятия спортивных секциях, платных клубах шейпинга и фитнеса, в залах, оборудованных для бодибилдинга.

Оздоровительное направление в организации физического воспитания должно в полной мере учитывать интересы, предпочтения, индивидуальные физические, морфофункциональные, психические особенности занимающихся с тем, чтобы в возможно большей степени мотивировать к занятиям физическими упражнениями, содействовать физическому совершенствованию и укреплению здоровья. Оно должно удовлетворять потребности людей в укреплении и сохранении здоровья, коррекции телосложения, содействовать полноценной рекреации и коммуникации, социальной адаптации и развитию творческих способностей занимающихся. Повышение числа студентов с низким уровнем физической подготовленности, относящихся к специальной медицинской группе, молодых людей, не имеющих достаточной мотивации к занятиям физической культурой и спортом требует поиска новых инновационных форм организации физкультурных занятий, позволяющих повысить интерес к физической культуре вообще и к укреплению индивидуального здоровья, в частности.

Современным педагогическим подходом, позволяющим осмысливать и проектировать учебно-воспитательную деятельность в области физической культуры является комплексное использование инновационных технологий. Это дает возможность разработать такую модель процесса физического воспитания, которая будет обладать научной новизной, учитывать закономерности и принципы его организации, индивидуальные возможности обучающихся, использовать в педагогической деятельности современные методы, средства, формы организации занятий по физической культуре. Таким образом, использование инновационных педагогических технологий в учебно-воспитательном

процессе по физическому воспитанию позволяет создать единое образовательное пространство, которое способно направленно видоизменяться исходя из необходимости и потребностей определенных запросов человека, общества и государства.

Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии включают в себя современные методы и подходы к физической активности и здоровому образу жизни. Это может включать в себя разработку новых тренировочных программ, использование передовых технологий для мониторинга здоровья и физической формы, а также инновационные подходы к питанию и реабилитации после травм. Такие технологии могут способствовать более эффективной тренировке, предотвращению травм, и улучшению общего здоровья и благополучия.

Новые инновационные формы двигательной активности должны содействовать повышению эффективности использования средств физической культуры в привлекательных для молодежи видах организации занятий, отвечающих современным тенденциям в реализации физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в молодежной среде.

Для современного состояния физической культуры характерно появление новых организационных форм занятий, основанных как на принципиально новых видах двигательной активности, так и модификация, видоизменения и дополнение ранее существующих. Получили широкое распространение различные виды аэробики и фитнеса, стретчинг, степ, зумба, кроссфит, фитболл, босу и др.

Большие возможности для решения оздоровительно-рекреативных и оздоровительно-кондиционных задач представляет оздоровительный туризм и его новые виды, такие как эко- и этнотуризм, геокешинг.

На наш взгляд, определенный интерес вызывает малоизученный вид занятий, такой как зумба.

Зумба – это программа танцевального фитнеса в формате зажигательных танцев под латиноамериканскую музыку. Эта тренировка позволяет быстро привести тело в хорошую физическую форму. Зумба подходит тем, кто считает ходьбу по дорожке слишком скучной, кто совсем не умеет танцевать, но жаждет активности, кому не хватает ярких эмоций, наверняка оценят танец зумба. Этот вид спорта станет находкой для тех, кто не чувствует достаточной мотивации для походов в спортзал, ведь зумба – это не только полезно, но и весело.

Заводная музыка, поддержка единомышленников и наставничество опытного тренера – вот что поможет на пути к красивому телу, гармоничному весу и укреплению здоровья. Кроме того, занятия развивают координацию и чувство ритма, позволяют научиться красиво двигаться, благотворно сказываются на осанке и походке благодаря уникальным движениям.

Танец зумба – относительно новый вид фитнеса, который сегодня считается трендовым и входит в перечень самых популярных танцев для женщин. Он сочетает латиноамериканские танцевальные движения с движениями хип-хопа, аэробики, базовой хореографии и фитнеса. Традиционно танцевальные встречи проводятся в группах, это служит дополнительной мотивацией. Зажигательное музыкальное сопровождение – один из важнейших факторов, уроки проходят под ритмичные современные треки.

Танец зумба, появился совершенно случайно. Инструктор по групповым видам спорта Альберто Перес однажды в спешке оставил дома рабочий диск с музыкальной подборкой и принес в зал другой – который был в машине. Это был альбом с зажигательной латиноамериканской музыкой. В тот день Альберто позволил группе расслабиться и повеселиться от души: музыкальный фон задавал определенный настрой и, как оказалось, отлично подходил для импровизации. Но самому тренеру и его ученикам настолько понравился формат, что это стало стартом для разработки и развития нового направления фитнеса. Ее родиной считается Колумбия, годом основания – 2001-й, а на третьем десятке лет своего существования зумба продолжает развиваться.

Альберто Перес изначально не воспринимал зумба-фитнес только как вид спорта. По его убеждению, это часть философии здорового образа жизни и позитивного восприятия действительности. Поэтому важно уделять внимание и другим аспектам: здоровому питанию, сбалансированному питьевому режиму, достаточному сну, избавлению от вредоносных привычек. На танцевальной зарядке важен позитивный настрой. У занятий есть определенные особенности:

- базовые хореографические навыки необязательны для зумбы;
- эффективное жиросжигание не предусматривает больших физических нагрузок;
- элементы очень разнообразны, учить и выполнять их увлекательно и нескучно;
- сочетание эстетики и пользы позволит максимально насладиться процессом, избавиться от стресса, получить заряд бодрости;
- продолжительность одного занятия обычно составляет 45-60 минут.

Программа фитнес-танца зумба построена так, чтобы максимально вовлечь группу в процесс и движение. Время оптимально для того, чтобы проработать все группы мышц, но не выбиться из сил во время аэробики. Никакие спортивные снаряды во время занятий по классической схеме обычно не используются, но в некоторых разновидностях zumba допустимы легкие гантели или степ-платформы.

Зумба уже в первые годы существования получило широкое распространение. Появились различные виды, каждый из который направлен на свои цели и использует определенные приемы в фитнесе.

Классик (Classic) – изначальный вид групповых занятий зумбы для взрослых, объединяющий движения из сальсы, хип-хопа, кумбии, реггетона, танго.

Кидс (Kids) – включает блоки Зумбатомик (дети от 3) и Зумбини (до 3 лет). Тренировки разработаны с учетом особенностей детской физиологии.

Голд (Gold) – для спортсменов элегантного возраста, которые недавно стали заниматься.

Тонинг (Toning) – фитнес-танец с дополнительной нагрузкой, для которой используют гантели малого веса в движении. Их особенность в том, что они напоминают маракасы, издают звуки в такт музыке и шагам.

Аква (Aqua) – специально разработанная программа кардио-тренировок для занимающихся в бассейне.

Пилатес (Pilates) – вид, объединяющий элементы разных танцев и гимнастики, в котором акцент делается на правильное глубокое дыхание и плавность.

Степ (Step) – вид тренировки, впитавший элементы степ-аэробики. Упражнения построены с акцентом на проработку ног, подразумевают зашагивание на платформу.

Сентао (Sentao) – продвинутый уровень для опытных зумбистов. В качестве снаряда используется стул.

Восточная (Eastern) – наряду с латиноамериканскими элементами использует восточные.

Круговая (Circular) – по организации занятий напоминает кроссфит: танцевальные движения чередуются с классическими упражнениями для живота, спины и других групп мышц.

Континентал (Continental) – совокупность уникальных видов тренировки, каждый из которых включает хореографические акценты из национальных танцев региона.

Тонус (Tonus) – жиросжигающий вариант зумбы для желающих похудеть. Схемы построены так, чтобы задействовать наиболее проблемные зоны. Для дополнительной нагрузки иногда используются гантели.

Как и другие высокоинтенсивные аэробные виды спорта, зумба влияет на фигуру, позволяет привести мышцы в тонус, способствует нормализации веса и положительно влияет на физическое здоровье. Польза зумбы заключается в следующем:

- улучшается осанка;
- усиливается кровоснабжение мышц, внутренних органов, суставов, что важно для здоровья и профилактики заболеваний;
- укрепляется иммунитет;
- сжигание жира происходит мягко, без стресса для организма, результат при регулярных тренировках закрепляется;
- гармонично развиваются все группы мышц, объем и мышечная масса не наращиваются;

- повышается гибкость, эластичность связок;
- улучшается психоэмоциональный фон.

Зумба – спортивная тренировка, рассчитанная на широкий круг людей любого возраста и пола. Однако специфика может усугубить проявления некоторых заболеваний. В первую очередь это связано с усилением циркуляции крови, что при любых воспалительных процессах может принести вред организму в целом, особенно при высоких нагрузках. Инструктора нужно поставить в известность насчет любых хронических заболеваний, иногда может понадобиться совет врача. Этот вид фитнеса имеет противопоказания при следующих заболеваниях:

- астма;
- тяжелое проявление аллергической реакции;
- любые воспалительные процессы (пневмония, отит, пиелонефрит);
- травмы и хронические болезни позвоночника и конечностей;
- некоторые заболевания суставов, особенно в острой форме (артрит);
- гипертония;
- патологии кровеносной системы (варикоз, тромбофлебит).

Как правило, люди, имеющие острые или хронические проблемы со здоровьем, не испытывают желания заниматься таким подвижным спортом. Но даже если болезнь не доставляет дискомфорта, о ней нужно обязательно сообщить тренеру.

Одна интенсивная тренировка помогает сжечь примерно 500 калорий в час, что довольно много. Такое сжигание калорий можно сопоставить с энергозатратами на занятиях аэробикой и другими спортивными танцами. Силовые виды за час позволяют сжигать 600-800 ккал.

Во время спортивного танца показатели пульса приближаются к аэробным, активно расщепляется глюкоза. Для выработки энергии расходуются собственные ресурсы организма. Чтобы процесс запустился и проходил правильно, после приема пищи должно пройти не менее 2 часов до начала тренировки.

В основе системы – всего несколько базовых движений, которые повторяются, дополняются деталями, переходят друг в друга. К основным относят следующие:

Приставные шаги с хлопком выполняют сначала в одну сторону, затем в другую. После шага и приставления одной ноги к другой – хлопок в ладоши.

Ритмичные шаги с разворотом корпуса выполняются поочередно в обе стороны. Поворот выполняется на 180 градусов на пятках, затем обратно – на носках.

Переходы с притопом – движение на месте, когда правая нога увидится назад и влево, приставляется обратно, затем движение повторяется для левой ноги.

Каждый простой элемент сопровождается движением рук: взмахами, круговыми, подъемом, хлопками. Для разминки перед тренировкой выполняют наклоны, повороты, скручивания.

Танцевальная тренировка, которая проводится системно и по всем правилам, приносит больше пользы. Обычно план таков:

- Разминка.
- Повторение изученных па.
- Описание инструктором и освоение группой новых движений и элементов.
- Групповой танец.
- Стретчинг и расслабление мышц, приведение пульса в норму.
- Основная часть урока – танец. На него отводится не менее 30 минут.

Регулярные тренировки по зумбе позволяют укрепить сухожилия и связки, сделать мышцы более эластичными, сформировать красивую аристократическую осанку и похудеть. В целом zumba полезна для тела: оно приходит в тонус, появляется ощущение омоложения организма. Ритмичные заводные танцы благотворно влияют на настроение, помогают преодолеть приступы тревожности, способствуют нормализации сна. Важное преимущество зумбы в том, что она активно способствует мягкому избавлению от лишних запасов жира.

Также полагаем не безынтересным отметить еще один вид инновационных программ. Перспективной формой организации физического, духовного, эстетического воспитания среди молодёжи могут являться Спартианские игры, поскольку личностно-ориентированная программа игр позволяет педагогу физического воспитания в полной мере проявить свои творческие способности, подобрать конкурсы с учетом индивидуальных и психических особенностей участников, предоставить возможность всем участникам продемонстрировать и реализовать свои способности в области олимпийских знаний, в физкультурно-оздоровительной сфере и в художественно-эстетическом направлении.

Реализация оздоровительных и кондиционных программ физического воспитания в педагогическом вузе позволяет решить две группы задач. Одна группа связана с проблемой укрепления здоровья студентов, мотивации к занятиям физическими упражнениями, использования различных видов двигательной активности в целях рекреации, повышения умственной и физической работоспособности, сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, эффективному использованию свободного времени.

Немаловажное значение имеет и решение задач профессионально-прикладной подготовки. Будущим педагогам предстоит работать с подрастающим поколением и не имеет значения, в каком качестве — классного руководителя или учителя физической культуры, но ему нужно будет осуществлять внеклассную работу с детьми. Опыт участия в перечисленных видах оздоровительной двигательной активности позволит быстрее найти контакт с учениками,

расширить их кругозор, завоевать расположение и уважение детей, привить им потребность к занятиям физическими упражнениями.

Элементы Спартианских игр реализуются в форме различных соревнований, конкурсов, эстафет и подвижных игр, тематических брейн-рингов (От Древней Греции до Рио-де-Жанейро, Все о здоровье, Физкультурно-спортивный комплекс ГТО и др.), соревнований по ритмической гимнастике и спортивным танцам. В поиске новых и эффективных форм работы со студентами нами практикуется комбинирование элементов уже имеющихся методов и форм. Интересным сочетанием, на наш взгляд, явилось сочетание геокешинга с краеведением и патриотическим воспитанием в виде проведения тематического городского туризма.

В ходе реализации инновационных технологий учитывается интерес занимающихся к игровой деятельности. Нами увеличен процент занятий игровой направленности, включающих различные эстафеты и игры — спортивные, подвижные (волейбол, пионербол, лапта, бочче и др.), способствующих повышению интереса к занятиям, активации двигательной деятельности, развитию умственных способностей и нравственных качеств занимающихся.

Познавательное теоретико-практическое направление реализуется в форме 18-часовых факультативных занятий на оздоровительную тематику. Разработаны и проводятся со студентами шесть таких курсов, во время которых занимающиеся имеют возможность получить недостающие им знания и умения: «Подвижные и спортивные игры в оздоровлении обучающихся»; «Экопрофилактика «школьных болезней»; «Физкультурно-оздоровительные технологии в рамках режима дня общеобразовательного учреждения» и др. В процессе таких занятий студенты более глубоко осознают значимость физической культуры, ее ценность, интерес и привлекательность для себя.

В работе с молодежью необходимо практиковать включение в учебный процесс элементов научно-исследовательской деятельности в виде педагогического тестирования и медицинского обследования с последующим расчетом показателей и индексов, позволяющих оценить уровень физического развития и функциональной подготовленности (проба Штанге, спирометрическая проба, индекс Кетле, индекс Робинсона, индекс Скобинского, адаптационный потенциал и др.). На основе этой информации студент имеет возможность самостоятельно оценить свое физическое и функциональное состояние, произвести, при необходимости, коррекцию двигательного режима и построить индивидуальную траекторию физкультурно-оздоровительной работы с целью повышения своего физического и функционального потенциала. Такой подход позволяет существенно индивидуализировать физкультурно-оздоровительную работу, повысить интерес к занятиям физической культурой, сформировать установку на систематические занятия физическими упражнениями.

Таким образом, использование инновационных оздоровительных технологий в работе со студентами педагогического вуза позволит более эффективно, чем традиционные занятия физической культурой, сформировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями, содействовать укреплению здоровья и совершенствованию функциональных систем организма, повысить адаптивные способности и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды. В то же время такие виды двигательной активности позволят совершенствовать процесс профессионально-практической подготовки будущих учителей с тем, чтобы в процессе своей профессиональной деятельности будущие педагоги смогли уже сами проводить подобные мероприятия с учениками образовательных организаций.

УДК 323.28 : 343.85

О НЕОБХОДИМОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА И ТЕРРОРИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

ON THE NEED TO PREVENT EXTREMISM AND TERRORISM AMONG YOUNG PEOPLE

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 статье поднимается актуальная проблема современного, социального, цивилизованного общества связанной с профилактической работой по противодействию террористическим и экстремистским организациям активной вербовке молодого поколения в свои ряды. Перечислены основные принципы, на которые основывается правовая российская система в борьбе с этими негативными явлениями и основные факторы способствующие привлечению молодежи в эти неформальные, преступные и радикальные организации. Сформулированы основные направления профилактической борьбы и мероприятий с экстремизмом и терроризмом в современном социальном обществе.*

Abstract. *The article raises an urgent problem of modern, social, civilized society related to preventive work to counter terrorist and extremist organizations and the active recruitment of the younger generation into their ranks. The basic principles on which the Russian legal system is based in the fight against these negative phenomena and the main factors contributing to the attraction of young people into these informal, criminal and radical organizations are listed. The main directions of preventive struggle and measures against extremism and terrorism in modern social society are formulated.*

Ключевые слова: *экстремизм; терроризм; молодое поколение; профилактические действия; современное социальное общество; принципы борьбы; молодежная психология; социальная неопределенность.*

Keywords: *extremism; terrorism; young generation; preventive actions; modern social society; principles of struggle; youth psychology; social uncertainty.*

Наиболее незащищенную от экстремизма и терроризма категорию населения можно считать молодых людей. Так как в силу своего возраста они стоят в большой неопределенности и неизвестности. Это порождает у них чувство

тревоги, которую они снимают ее не всегда правильными и законными методами. Таким образом, экстремизм и терроризм представляет большую угрозу для нового поколения.

В настоящее время в современном социальном обществе все чаще говорят о проблеме экстремизма и терроризма, и для этого есть все основания, т. к. никто не застрахован от его проявлений. Поэтому самые беззащитные и легко склоняемые к незаконным действиям являются молодые люди, которые хотят проявить себя неважно с какой стороны и казаться в глазах других взрослыми и самостоятельным.

Экстремизм становится, как правило, последней ступенью к возникновению терроризма, которые во всех государствах считаются угрозами национальной безопасности. Они становятся одной из основных проблем человечества, которые угрожают фундаментальным человеческим ценностям, таким как: право на жизнь, свободу, собственность, национальные интересы России.

Такие термины как экстремизм и терроризм являются схожими, но на самом деле они имеют определенные отличия. Именно экстремизм подготавливает благоприятные условия для проведения террора в определенном месте. Поэтому терроризм является одним из множества негативных форм проявления экстремизма, но в отличие от него он считается наиболее опасным. Опасность терроризма заключается в том, что его целью являются искалеченные и исковерканные человеческие жизни многих людей. Вследствие этого экстремизм является наиболее широким понятием, чем терроризм, т.к. террористические проявления это не что иное, как высшая цель экстремизма. Именно поэтому все террористические организации во всем мире принято считать экстремистскими. Тем не менее, сам экстремизм в отличие от терроризма не во всех случаях проявляется открытым террором, где постоянно присутствуют человеческие жертвы и насилие над людьми [1, с. 192]. Не случайно во многих цивилизованных государствах любые проявления экстремизма и терроризма относятся к уголовным преступлениям, которые несут в себе только ненависть ко всему окружающему.

Как и говорилось ранее экстремизм – это приверженность к каким-то определенным крайним взглядам, то есть быть из числа тех людей, которые имеют крайние идеи, мысли и убеждения. В свою очередь терроризм – это то, что вытекает из экстремизма, то есть общественная угроза, содержащаяся в неправомерном применении насилия или угрозы насилия в целях достижения определенного результата.

В Российской Федерации постоянно ведется борьба с экстремистскими и террористическими организациями и различными течениями, которые пропагандируют террор и насилие. Основные принципы, на которые основывается правовая российская система в борьбе с этими негативными явлениями, заключается:

– неотвратимость наказания за преступные деяния террористического и экстремистского характера в отношении людей и общества;

– использование и применение любых способов и методов борьбы с этими проявлениями в обществе;

– наказание без пересмотра сроков давности;

– комплексное применение профилактических мер защиты лиц, которые подверглись опасности со стороны экстремистских организаций связанные с правовым, политическим, социальным, экономическим давлением.

Поэтому приоритетными целями и задачами, стоящие перед любым цивилизованным государством, является не только предупреждение, пресечение и минимизация последствий терроризма, но и защита прав, свобод граждан своей страны и общества [2, с. 180]

Современная молодежь попала затруднительные условия жизни, в период социально-экономической нестабильности в мире и социальной неопределенности. Это может выступить пусковым механизмом и в процессе самоопределения, когда люди могут выбрать не тот путь [3, с. 203].

Создаются неформальные молодежные объединения, которые совершают противозаконные действия. Экстремизм среди молодежи выражается в неадекватном восприятии законов РФ, пренебрежением правил поведения принятым в обществе, а также непринятии других моральных, политический, экономических взглядов. Это все указывает на вырабатывание антиобщественной политики, противоправное поведение, несостоятельность коллективной приспособленности.

Чтобы понять лучше причины зарождения молодежного экстремизма и привлечение молодых людей в ряды этих незаконных организаций необходимо хорошо понимать и разбираться в молодежной психологии, которая изначально подталкивает подростков не сформировавшейся психикой к радикальным действиям в нашем социальном обществе. К таким факторам следует отнести:

– большое различие материального достатка в разных слоях общества, низкий уровень дохода у большинства населения, снижение уровня жизни и социальных благ, изменение общественного мировоззрения и т.д. [4, с. 176];

– снижение уровня социальной защищенности, отсутствие возможности повышения благосостояния законным путем, несовершенство правовой системы, обесценивание уровня образования и высококвалифицированных специалистов и т.д. [5, с. 109];

– отрицательное влияние отдельных средств массовой информации на психологию людей различных социальных слоев общества;

– стремление быстрого самоутверждения среди сверстников, осознание личной значимости в обществе, показательная конфронтация с правоохрани-

тельными органами, ощущение безнаказанности в противоправных действиях с использованием сети Интернет и т.д. [6, с. 67].

На данный момент у нас есть все средства для борьбы с терроризмом и экстремизмом. Если учитывать требования молодых людей для профилактики асоциального поведения, то в действительности необходимо направить силы на борьбу с этими явлениями.

Таким образом, для профилактики экстремизма и терроризма необходимо предпринимать различные действия, направленные на борьбу с ним в современном обществе [7, с. 12]:

1. Создать условия для привлечения молодых людей в культурную жизнь, создать досуг для их свободного времени.
2. Проводить больше профилактических мероприятий по борьбе с экстремизмом и терроризмом.
3. Помогать подросткам в самоопределении.
4. Проводить постоянную агитацию здорового и активного образа жизни.
5. Формирование социально-общественных организаций, для продвижения в молодежь образцов положительного поведения.
6. Продвигать изучение молодыми людьми историю, философию, политику для большего понимания жизни в обществе.
7. Привлекать подростков в снятии видео, фильмов против экстремизма и терроризма для большего восприятия негативного влияния этих явлений.
8. Создание условий для обеспечения поддержки в социальной и моральной сфере жизнедеятельности молодежи: доступность образования, трудоустройства и т. д.

На основании этого следует отметить мнение С. И. Грачева, доктора политических наук, профессора кафедры политологии института международных отношений и мировой истории Нижегородского государственного университета им. Н. И. Лобачевского, который сказал, что «… основу формирования гражданского самосознания личности и воспитания духовно-нравственной личности надо начинать со школьной и студенческой скамьи, а не ограничиваться разовыми конференциями и круглыми столами …» [8, с. 25].

На основании выше сказанного следует отметить, что для профилактики экстремизма и терроризма в современном социальном, цивилизованном, правовом обществе необходимо, во-первых, точно знать насколько население доверяет руководству государства, правоохранительным органам и средствам массовой информации. Во-вторых, проведение постоянной профилактической и разъяснительной работы с подрастающим поколением и молодыми людьми с целью предотвращения их вовлечения в различные неформальные и экстремистские организации. В связи с чем, следует изначально пресекать возможность возникновения и процесс развития этого проявления. В-третьих, проводить агитационную, просительную и пропагандистскую работу по привлечению

подрастающего поколения и студенческой молодежи во все различные общественные легальные организации, спортивные клубы, секции, творческие кружки с целью отвлечения их внимания от любых противоправных поступков и действий, а также снизить возможность вовлечения еще несформированного человека в экстремистские и террористические организации.

Литература

1. *Панов Е. В., Струганов С. М. Физическая подготовленность сотрудников правоохранительных органов к противодействию терроризма и экстремизма в современных условиях // Наука-2020. 2023. № 6(67). С. 191-198. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_58907267_40287606.pdf (дата обращения: 30.04.2024).*
2. *Околелова В. И., Струганов С. М. Кризис морали в обществе, как актуальная проблема борьбы с преступностью на современном этапе // Модернизация науки и образования: современные реалии, пути совершенствования : материалы XXXIV Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 15 июля 2021 г.). Ростов-на-Дону : Издательство ВВМ, 2021. С. 179-182. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46424983_34871346.pdf (дата обращения: 30.04.2024).*
3. *Струганов С. М., Кугно Э. Э., Струганов В. С. Приоритетные направления и проблемы профилактической работы, связанные с применением и распространением наркотических средств в Российской Федерации // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 4 (18). С. 199-206. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50102918_54623391.pdf (дата обращения: 30.04.2024).*
4. *Струганов С. М., Грушко В. М., Бобровик А. П. Роль физической культуры, спорта и здорового образа жизни в профилактике девиантного поведения и асоциальных проявлений в молодежной среде // Наука-2020. 2021. № 8(53). С. 174-180. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48223438_14339272.pdf (дата обращения: 30.04.2024).*
5. *Нагорный А. П., Попов А. Н. Профилактика экстремизма и терроризма среди молодежи России // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Юридические науки. 2021. Т. 7. № 1. С. 105-115.*
6. *Мусаева Г. М. Актуальные проблемы молодежного экстремизма и терроризма // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 3: Общественные науки. 2017. Т. 32. № 1. С. 63-69.*
7. *Кайдалова Л. Н. Организация межведомственного взаимодействия образовательной организации по предупреждению экстремизма (методические рекомендации для работы со студентами и старшими школьниками по профилактике и предупреждению идеологии экстремизма и терроризма у подростков) // Актуальные проблемы инновационного педагогического образования. 2018. № 4. С. 9-14. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36309136_84132668.pdf (дата обращения: 30.04.2024).*

8. Грачев С. И. Современный терроризм: реальность и проблемные аспекты формирования антитеррористического мировоззрения в студенческой среде // Национальная безопасность в современной России: стратегия противодействия экстремизму и терроризму и перспективы преодоления глобальных проблем : материалы Всероссийской научной конференции (Саранск, 20-21 октября 2016г.). В 2 томах. Том 1. Саранск : Индивидуальный предприниматель Афанасьев Вячеслав Сергеевич, 2016. С. 22-27. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28189197_16831796.pdf (дата обращения: 30.04.2024).

УДК 796

РОЛЬ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

THE ROLE OF SPORTS AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES

Кырнац Максим Дмитриевич
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kyrnats Maksim Dmitrievich
student
Volga Region State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Демчук Елена Евгеньевна
научный руководитель, доцент
кафедры физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
Самара, Россия
Demchuk Elena Evgenievna
scientific supervisor, associate professor
department of physical education
Volga Region State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается роль физической активности в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, представляющих собой одну из ведущих причин смертности в мире. Авторами представлен анализ масштаба проблемы, факторов риска и эффективных методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, сосредотачиваясь на значимости здорового образа жизни и регулярной физической активности. Особое внимание уделяется влиянии регулярной физической нагрузки и спорта на сердечно-сосудистую систему человека. Исследования и статистические данные приводятся в статье для подкрепления ее основных тезисов.*

Abstract. *The article examines the role of physical activity in the prevention of cardiovascular diseases, which are one of the leading causes of death in the world. The authors present an analysis of the scale of the problem, risk factors and effective methods of preventing cardiovascular diseases, focusing on the importance of a healthy lifestyle and regular physical activity. Special attention is paid to the effect of regular physical activity and sports on the human cardiovascular system. Research and statistical data are provided in the article to support its main theses.*

Ключевые слова: *сердечно-сосудистые заболевания; тренировки; профилактика; физическая активность; здоровый образ жизни*

Keywords: *cardiovascular diseases; training; prevention; physical activity; healthy lifestyle*

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) остаются одной из наиболее серьезных проблем общественного здоровья во всем мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, они являются главной причиной смертности среди людей всех возрастных групп. Ежегодно сердечно-сосудистые заболевания уносят более 17 млн жизней, что составляет 31,5% всех смертей и 45% смертей от неинфекционных заболеваний. [1] В классификацию ССЗ входят такие состояния, как ишемическая болезнь сердца (ИБС), инсульт, артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма, гипертония и другие. Ишемическая болезнь сердца, включая стенокардию и инфаркт миокарда, является наиболее распространенным типом ССЗ и приводит к серьезным осложнениям и инвалидности.

Недостаточная физическая активность является причиной развития целого ряда хронических неинфекционных заболеваний и их осложнений, в том числе таких серьезных, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС), артериальная гипертензия (АГ), мозговой инсульт, ожирение, сахарный диабет, рак, артрит и остеопороз. Показано, что у физически не активных лиц риск развития АГ повышен на 35–53%, ИБС – на 30%, сахарного диабета 2-го типа – на 27%, рака молочной железы и толстой кишки – на 21–25%. [2]

Однако, путем изменения образа жизни возможно существенно снизить риск возникновения ССЗ. Одним из наиболее эффективных средств профилактики является регулярная физическая активность. Регулярная физическая активность является научно доказанным методом профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению ее эффективности и улучшению кровообращения. Кроме того, физическая активность помогает контролировать уровень холестерина и кровяного давления, что важно для профилактики атеросклероза и артериальной гипертензии. Также, достаточный уровень физической активности и занятия спортом способны снижать уровень стресса и тревожности, что оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему человека. Исследования показывают, что даже небольшое увеличение физической активности может принести заметную пользу для здоровья сердечно-сосудистой системы. В среднем, регулярная физическая активность продолжительностью 30 минут в день может снизить риск развития ишемической болезни сердца на 30% и инсульта на 27%. Участники, занимающиеся регулярно высокоинтенсивными упражнениями, такими как бег или интенсивные аэробные тренировки, имеют значительно меньший риск развития артериальной гипертензии и диабета. [3]

Тем не менее, перед началом занятий спортом важно проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей с диагностированными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также для тех, кто не имеет опыта тренировок. После проведения осмотра врач сможет оценить текущее состояние здоровья, порекомендовать оптимальные виды и интенсивность физических упражнений, а также предупредить о возможных ограничениях или рисках. Это поможет избежать травм и обеспечит безопасное и эффективное занятие спортом. В качестве противопоказаний для занятий спортом могут выступать такие состояния, как: острый инфаркт, острый миокардит, и опасные желудочковые аритмии. Во всех остальных случаях оптимально подобранная физическая нагрузка положительно влияет на функционирования сердечно-сосудистой системы человека.

Рассмотрим более подробно особенности физической нагрузки при нарушениях сердечного ритма. Нарушение сердечного ритма (аритмия) – патологическое состояние, приводящие к нарушению частоты, ритмичности и последовательности возбуждения и сокращения сердечной мышцы (миокарда). В качестве причин могут выступать как кардиальные причины, например, ИБС, сердечная недостаточность, кардиомиопатия, ПМК, так и лекарственные (например, сердечные гликозиды или антиаритмические препараты), электролитические (гипо-/гиперкалиемия), токсические (курение, тиреотоксикоз). [4] При аритмии допустимо выполнение физических упражнений при следующих условиях:

1. Нарушения ритма не мешают и/или не проявляются в обычной жизни
2. Нарушения сердечного ритма не носят стойкий характер
3. Нарушения ритма не мешают выполнению физических упражнений
4. Нарушения ритма исчезают при приеме антиаритмических препаратов

Также, при аритмиях имеются противопоказания к физическим нагрузкам. Среди противопоказаний, при которых недопустимо выполнение физических упражнений можно выделить следующие:

1. Нарушения ритма сердца имеют стойкий характер и не поддаются лечению
2. Нарушения ритма не исчезают при выполнении физических упражнений
3. Нарушения сердечного ритма усиливаются и проявляются чаще при физической нагрузке
4. Нарушения ритма провоцируют нарушения гемодинамики (движения крови по сосудам)

При ишемической болезни сердца (ИБС) выполнение физических упражнений способно положительно влиять на состояние здоровья человека. Людям с диагнозом ИБС физическая активность помогает поддерживать мышцы в тонусе, снижает уровень атерогенных липидов в крови (холестерина, липо-

протеина низкой плотности и др.), приводит артериальное давление к нормальным значениям, препятствует образованию тромбов и помогает нормализовать сон.

По данным медицинских исследований, люди, выполняющие упражнения лечебной физической культуры (ЛФК), в 7 раз реже сталкиваются с повторным сердечным приступом и снижают риск летального исхода в 6 раз. Занятия ЛФК при ишемической болезни сердца помогают улучшить общее состояние здоровья пациента. Регулярные упражнения улучшают кровоток, минимизируют последствия сердечной недостаточности, укрепляют сердечно-сосудистую систему [5].

Тем не менее, существуют определенные рекомендации относительно выполнения физических упражнений при ишемической болезни сердца. Во время физических упражнений сердце работает активнее, и ему требуется больше кислорода. Если кровоснабжение миокарда нарушено, потребность в кислороде может остаться неудовлетворённой, что в итоге может привести к инфаркту. Чтобы этого не произошло, физическую активность временно ограничивают.

Выполнение физических упражнений противопоказано в следующих случаях:

1. Артериальное давление повышено (систолическое артериальное давление более 140 мм рт. ст.).
2. Недостаточность кровообращения III стадии.
3. Наблюдается острая сердечная недостаточность (пульс более 104 ударов в минуту, выраженная одышка, отёк лёгких).
4. Определяется стенокардия.
5. Определяется острый инфаркт миокарда

Для здоровых людей регулярная физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных методов поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы и помогает снизить риск возникновения вышеперечисленных заболеваний. Регулярные физические упражнения укрепляют сердце, улучшают кровообращение, снижают уровень холестерина в крови и кровяное давление, а также помогают бороться с избыточным весом, который является одним из факторов риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Среди видов физической нагрузки, положительно влияющих на здоровье сердечно-сосудистой системы, можно выделить следующие:

1. Кардио-упражнения
2. Силовые тренировки
3. Тренировки на гибкость и растяжка
4. Функциональные тренировки

К кардио-упражнениям относятся аэробные нагрузки, такие как: бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде и скандинавская ходьба. Они являются отлич-

ным выбором для укрепления сердечно-сосудистой функции. Они усиливают кровообращение, насыщение органов и тканей кислородом, улучшают питание клеток организма.

К силовым тренировкам относятся упражнения с использованием собственного веса тела, а также тренировки с использованием гантелей, штанги и тренажеров. Такие тренировки помогают укрепить мышцы, в том числе и сердечную мышцу, а также положительно влияют на функционирование организма в целом.

Тренировки на гибкость и растяжка также оказывают положительное влияние на здоровье сосудов и сердца. По данным проведенных исследований, упражнения на гибкость помогают улучшить подвижность суставов, снять напряжение в мышцах и улучшить кровообращение. В исследовании участвовал 39 здоровых взрослых людей обоего пола. Они были разделены на 2 группы. Участники из экспериментальной группы делали растяжку ног 5 раз в неделю на протяжении 12 недель. Влияние пассивной растяжки на кровоток оценивалось на ногах и в верхней части руки. Оказалось, что кровоток в сосудах ног и рук за время эксперимента значимо улучшился, а также уменьшилась жесткость кровеносных сосудов. А это снижает риск развития болезней сердца, инсульта, а также диабета, поскольку все эти заболевания характеризуются ухудшением кровообращения из-за патологий сосудистой системы.

Функциональные тренировки – это упражнения, направленные на выполнение повседневных действий. [6] Функциональные тренировки способствуют развитию опорно-двигательного аппарата и увеличивают силовые показатели. Также, при выполнении функциональных тренировок расширяется амплитуда движения ног и рук, становится легче совершать наклоны, выполнять приседания и прыжки. Также, уходит ограниченность и скованность движений. Тело становится более подвижным, улучшается пластичность и координация. Изначально, принципы функциональных тренировок использовались врачами как средство реабилитации пациентов. Благодаря выполнению определённого набора упражнений удавалось восстановить двигательную функцию пациентов и сделать движения более раскованными, что помогало в восстановлении нормального функционирования организма. Тренировки направлены на укрепление мышц всего тела, спины, улучшают осанку. Навыки, приобретенные благодаря выполнению функциональных тренировок, помогают лучше держать равновесие и избежать получения травм в критических ситуациях.

Польза функциональных тренировок для сердечно-сосудистой системы заключается в том, что при выполнении упражнений укрепляется сердечная мышца, улучшается кровообращение и снижается давление. Регулярное выполнение физических упражнений способствует повышению эластичности сосудистых стенок, что позволяет сердцу работать более эффективно.

В заключение, заболевания сердечно-сосудистой системы остаются одной из наиболее серьезных угроз для общественного здоровья. Однако, регулярная физическая активность способна снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у здоровых людей и улучшить состояние здоровья у лиц, страдающих патологиями сердечно-сосудистой системы. Тем не менее, важно правильно подобрать интенсивность и вид физических упражнений для того, чтобы не допустить возникновения проблем со здоровьем, связанных с чрезмерным уровнем физических нагрузок.

Литература

1. *Кривошапова К. Е., Цыганкова Д. П., Барбараш О. Л. Низкая физическая активность как фактор риска сердечно-сосудистой заболеваемости и смертности // Системные гипертензии. 2018. № 3. С. 14-19.*
2. *Ключевые аспекты физической активности и её роль в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с позиций доказательной медицины / И. Е. Мишина, А. Н .Астафьева, М. С. Малкова, А. В. Веретенникова, А. А. Устинова // Вестник ИвГМА. 2019. №3. С. 5-9.*
3. *Влияние спортивных нагрузок различной интенсивности на здоровье сердечно-сосудистой системы / В. Е. Вахтин, М. В. Давыдов, К. А. Шенин, Д. Р. Нестеров // Актуальные исследования. 2023. №31 (161). С. 71-73.*
4. *Виноградов Е. С. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы // Проблемы науки. 2022. №2 (70). С. 1-3.*
5. *Назарова О. К. Влияние физических нагрузок на человека с ишемической болезнью сердца // Вестник науки. 2023. № 12 (69). Том 3. С. 1240-1244. URL: https://www.вестник-науки.рф/article/11787 (дата обращения: 02.05.2024).*
6. *Деркачева Н. П., Недомолкина С. В. Альтернативные виды оздоровительной гимнастики / под редакцией В. М. Суханова. Воронеж : ВГУИТ, 2021. 51 с. URL: https://e.lanbook.com/book/254420 (дата обращения: 02.05.2024).*

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

DEVELOPMENT AND EDUCATION OF SPEED AND STRENGTH ABILITIES IN SCHOOLCHILDREN AGED 15-17 YEARS OLD IN BOXING

Муфтахетдинов Артур Рамилевич
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке – специалистов кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Muftakhetdinov Artur Ramilevich
cycle of vocational and physical training
Ufa school for the training of cynologists
of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Якушев Эдуард Вадимович
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Yakushev Eduard Vadimovich
Department of Physical Training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности бокса, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия. Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, его физическим качествам, морально-волевой и технико-тактической подготовке. При этом важнейшее значение для боксера имеет физическая подготовка. Эффективность подбора средств и методов и их взаимодействия для развития скоростно-силовых способностей являются проблемой исследования, поскольку дают возможность улучшить и разнообразить учебно-тренировочный процесс учащихся, занимающихся боксом*

Abstract. *Physical culture plays an important role in raising a physically strong young generation with the harmonious development of physical and spiritual strength. The level of sportsmanship in any type of sports activity, in particular boxing, is associated with*

the level of development of motor abilities (strength, speed, endurance) and the effectiveness of their interaction. Boxing, with its variable and conflictual nature of the relationship between opponents in battle, high emotional stress and various effects on the body of athletes, is one of the most difficult types of martial arts. Extremely high demands are placed on the boxer's psyche, his physical qualities, moral-volitional and technical-tactical training. At the same time, physical training is of utmost importance for a boxer. The effectiveness of the selection of means and methods and their interaction for the development of speed-strength abilities is a research problem, since it makes it possible to improve and diversify the educational and training process of boxing students

Ключевые слова: *курсант; слушатель; подготовка; бокс; ударная техника; упражнение; боевые приемы; тренировка.*

Keywords: *cadet; listener; training; Boxing; shock technique; exercise; fighting techniques; training.*

Ранний школьный возраст – юношество или так называемый постпабертатный период - относится к возрасту от 15 до 17 лет.

В период от 15 до 17 лет завершается формирование промежуточного мозга, миелинизируются нервные пути. На этом возрастном этапе стабилизируется амплитуда и частота корковых импульсов в электроэнцефалограмме. Поведенческие реакции приближаются к возрастной норме. В процессе тренировки эта способность не подвергается изменениям, она полностью контролируется генетической системой и практически не изменяется. Развивается абстрактно-логическое мышление, развивается вторая сигнальная система и осуществляется экстраполяция благодаря переходу правых полушарий к левым.

К возрасту 15-17 лет уровень светочувствительности зрительной системы достигает критического уровня, в то время как глубинная сенсорная система продолжает расти. В возрасте зрелого возраста происходит постепенное снижение восприятия высоких частот у подростков. Уже завершено формирование слуховой системы. Для того, чтобы не допустить патологического снижения слуха, необходимо избегать чрезмерной громкости музыки [1].

В боксе роль в поддержании равновесия играет развитие вестибулярного аппарата, который уже сформировался к возрасту 15-17 лет.

Уровень развития двигательной сенсорной системы достигает взрослого человека. Чувствительность к мышечным напряжениям с 16 лет значительно выше, чем у взрослых людей.

Соотношение между медленными и быстрыми волокнами в мышцах формируется к возрасту 15-17 лет.

Из-за того, что физические возможности боксеров тоже растут, их спортивные достижения возрастают. Уровень артериального давления растет, а частота пульса снижается из-за возросшей частоты сердечных сокращений, что приводит к увеличению минутного объема крови. В период от 15 до 17 лет давление в атмосфере составляет 125,73 мм рт. ст.

Если говорить о дыхании, то объем дыхания увеличивается, а его частота в минуту удваивается. Благодаря функциональному развитию и тренировке увеличивается объем легких. К 17 годам прогресс в развитии дыхательных функций достиг своего пика.

Достичь совершенства в функционировании различных систем организма возмужавшего возраста позволяет оптимизация взаимоотношений между железами внутреннего секреции у юношей. Из-за недостаточных возможностей в совершенствовании регуляторных процессов и биохимических процессов функциональные возможности ограничены. В данном возрасте наблюдается более выраженная реакция организма на нагрузки, которая сопровождается длительным периодом восстановления после нагрузок [2.]

Психологи должны учитывать социально-психологические факторы и внутренние закономерности развития юношества. Между ребёнком и взрослым находится юноша. С одной стороны, ребенок уже обладает паспортом и правом вступления в брак, а также ответственностью за свои действия со стороны взрослых.

Направленность интересов становится более разнообразной, а структура умственных действий - более сложной.

Из-за постоянного беспокойства за свою внешнюю и внутреннюю совместимость с запросами общества, ситуация усугубляется.

В процессе тренировки боксёров-юношей необходимо учитывать, что их психическая устойчивость и выносливость значительно ниже, чем у взрослых боксеров, особенно в соревновательных ситуациях.

Психологическая тренированность боксёра определяется его профессиональными навыками, умениями распознавать действия противника, быстротой реакции, тактическим мышлением, вниманием и психическими качествами.

Наивысший уровень развития и состояния психологической готовности наблюдается у спортсменов, достигших оптимальных психологических возможностей. Он обладает высокой психической устойчивостью, стремлением к победе и мобилизует все силы на достижение поставленной задачи, а также большой силой воли для достижения желаемого результата в бою. [3.]

В зависимости от наследственности, среды и наследственной предрасположенности различаются скоростные и силовые возможности человека. Через какие-либо физические действия они проявляются. В зависимости от вида двигательной деятельности, возраста, пола и индивидуальных характеристик человека, силовые способности проявляются благодаря различным факторам, влияющим на их проявление. Согласно последним исследованиям, силовые способности формируются благодаря различным факторам внешней среды – мышечным, центральным нервным, психофизическим, биохимическим и физиологическим.

Спортивная деятельность может помочь человеку в формировании его личности, так как все эти факторы указывают на сложное психологическое состояние в его жизни. Изменение психического состояния юношей происходит благодаря выбросу адреналина и референтивной группе. Все мышечные группы опорного аппарата человека способствуют гармоничному развитию силовых возможностей. В этом случае необходимо использовать избирательные силовые упражнения. Объем и содержание их имеют большое значение. Различия между мышечными группами должны обеспечиваться за счёт их пропорционального развития. В определённых формах тела и манере осанки это проявляется внешне.

Силовые упражнения обеспечивают высокий уровень здоровья и двигательную активность, что является внутренним эффектом их применения. Элементы скелетной мускулатуры, известные как периферические сердца, играют важную роль в обеспечении кровоснабжения и венозного оттока.

Силовые способности всех видов в сочетании с обучением жизненно важным двигательным действиям (умениям и навыкам) требуют разностороннего развития.

Совокупность факторов, таких как двигательная одаренность, спорт или выбранная профессия, позволяет реализовать личный интерес к совершенствованию силовых возможностей в рамках конкретных видов спорта или профессионально прикладных занятий физической культурой.

Специальная физическая подготовка, направленная на укрепление и поддержание здоровья человека, совершенствование силовых качеств тех мышц, которые играют важную роль в процессе выполнения основных состязательных упражнений, может быть использована для воспитания силы. В каждой из этих областей имеется конкретная цель на развитие сил и задач, которые должны быть решены в соответствии с этой целью.

Литература

1. *Агашин Ф. К. Биомеханика ударных движений. Москва : Физкультура и спорт, 1977. 208 с.*
2. *Булычев А. И. Бокс. Москва : Физкультура и спорт, 1965. 201 с.*
3. *Вайцеховский С. М. Книга тренера. Москва : Физкультура и спорт, 1970. 164 с.*

УДК 796.012

ФИЗИЧЕСКАЯ И ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

PHYSICAL AND FIRE TRAINING AS THE MAIN AREAS OF PROFESSIONAL ACTIVITY OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES

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

Моторин Леонид Викторович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Motorin Leonid Viktorovich
senior lecturer
department of physical training
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Тарсакова Валерия Николаевна
курсант
факультет подготовки следователей и судебных экспертов
Восточно-Сибирский институт МВД России
г. Иркутск, Россия
Tarsakova Valeria Nikolaevna
cadet
Faculty of Training of Investigators and Forensic Experts
East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Irkutsk, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает актуальный вопрос, связанный с повышением профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел. Изучена значимость физической и огневой подготовки в служебной деятельности правоохранительных органов и основные направления, на которые следует акцентировать внимание в процессе формирования и совершенствования умений, навыков и двигательных действий сотрудников органов внутренних дел. Предложены рекомендации, на которые следует обратить внимание во время планирования рабочих программ с целью формирования профессиональных качеств связанных с применением физической силы и огнестрельного оружия в процессе решения оперативно-служебных задач при выполнении должностных обязанностей сотрудников.*

Abstract. *The article examines a pressing issue related to increasing the professional preparedness of employees of internal affairs bodies. The importance of physical and fire training in the official activities of law enforcement agencies and the main areas that should be emphasized in the process of developing and improving the skills, abilities and motor actions of internal affairs officers have been studied. Recommendations are proposed that should be paid attention to when planning work programs in order to develop professional qualities associated with the use of physical force and firearms in the process of solving operational and official tasks when performing the official duties of employees.*

Ключевые слова: *профессиональная деятельность; физическая подготовка; огневая подготовка; профессиональные качества; оперативно-служебные задачи; сотрудники правоохранительных органов; экстремальные ситуации; комплексные занятия; должностные обязанностей.*

Keywords: *professional activity; physical training; fire training; professional qualities; operational and service tasks; law enforcement officers; extreme situations; complex training; job responsibilities.*

Современная работа в правоохранительных органах требует от сотрудников органов внутренних дел профессиональных знаний, умений и навыков. Это связано, прежде всего, с тем, что в условиях повышенной опасности и риска для жизни профессиональная подготовленность сотрудника имеет большое значение, не только для его личной и общественной безопасности, но и для окружающих граждан. Поэтому при выполнении своих непосредственных должностных обязанностей сотрудник обязан действовать быстро, без промедлений и в тоже время правомерно анализируя полученную информацию.

В современных условиях перед образовательными организациями находящихся в ведении МВД России, поставлена первостепенная задача по подготовки высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел, которые при необходимости готовы выполнять любые поставленные государством служебные задачи на высоком уровне, в том числе в экстремальных условиях служебной деятельности [1]. Формирование необходимых для этого знаний, умений и навыков, позволяющие выполнять поставленные служебные задачи

на требуемом уровне необходимо производить в процессе регулярных практических учебных занятий с моделированием различных ситуаций служебной деятельности с непосредственным применением физической и огневой подготовки. Сущность огневой и физической подготовки заключается в воспитании высококвалифицированных специалистов, которые способны быстро принимать и решать поставленные оперативно-служебные задачи в различных экстремальных ситуациях служебной деятельности, в том числе правомерно и эффективно применяя физическую силу и огнестрельное оружие [2].

В соответствии с приказом МВД России от 02.02.2024 № 44 подготовка сотрудников органов внутренних дел осуществляется по нескольким основным направлениям профессиональной деятельности: служебная подготовка, правовая подготовка, огневая подготовка и физическая подготовка. Необходимо отметить, что практические разделы содержат только огневая и физическая подготовка, что существенно повышает значимость данных направлений для сотрудников органов внутренних дел. Безусловно, эти виды подготовки также содержат теоретические разделы знаний, но основная часть их учебной нагрузки возлагается на формирование умений и навыков именно на практических занятиях, на которых непосредственно отрабатываются профессиональные качества сотрудников.

Так, при изучении раздела огневой подготовки в теоретической части дисциплины изучаются меры безопасности применения огнестрельного оружия, тактико-технические характеристики вооружения и боеприпасов, а также правомерные основания их применения. Во время практических занятий сотрудники вырабатывают навыки безопасного обращения и владения оружием и его применения в установленные нормативные рамки. В процессе учебных занятий большое внимание обращается на отработку упражнений, которые имеют служебно-прикладную направленность и связанную также с повышением общей физической подготовки.

Физическая подготовка в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел занимает одно из ведущих мест. Она также является ключевым звеном при обучении сотрудников стрелковой подготовке, например, развитые такие физические качества как выносливость и силовые способности способствуют наиболее быстрому формированию умений, навыков и двигательных действий, связанных непосредственно с производством выстрела и ведении скорострельной стрельбы в служебной деятельности при выполнении оперативно-служебных задач. Поэтому хорошая физическая подготовленность напрямую зависит и влияет на стрелковую подготовленность сотрудника. Также большую роль в стрелковой подготовленности играют и координационные способности, которые влияют на слаженность, последовательность двигательных действий, точность прицеливания и контролю оружия при ведении скорострельной стрельбы во время различных передвижений.

Кроме того, физическая подготовка улучшает работу сердечно-сосудистой системы, что позволяет сотруднику сохранять высокий уровень физической активности в течение длительного времени. Указанные качества особенно важны ввиду повышенной сложности профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов.

Огневая подготовленность в свою очередь является своеобразным гарантом безопасности сотрудника правоохранительных органов при выполнении им своих служебных обязанностей, особенно при столкновении и противоборством с вооруженным преступником. Поэтому чтобы уверенно владеть огнестрельным оружием в любых экстремальных ситуациях служебной деятельности сотрудник должен регулярно проходить стрелковую подготовку и переподготовку с целью совершенствования своих умений, навыков и двигательных действий обращения с оружием.

Также для повышения профессиональной подготовленности с применением физической силы и огнестрельного оружия необходимо проводить комплексные практические занятия, моделирующие различные типичные и экстремальные ситуации из служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов при выполнении оперативно-служебных задач. Внедрение и проведение подобных занятий позволит совершенствовать профессионально важные качества, которые будут способствовать эффективному и успешному решению поставленных перед сотрудниками служебных задач при выполнении ими своих должностных обязанностей [3, 4].

На основании выше сказанного видно, что современные требования к сотрудникам органов внутренних дел предполагают их высокую профессиональную подготовленность, включая огневую и физическую подготовку, который подразумевает системный подход к их проведению и предусматривает интеграцию двух данных аспектов в единую систему обучения. Это позволяет развивать не только навыки использования и применения огнестрельного оружия, но и физическую выносливость, координацию движений, реакцию двигательных действий на стрессовые ситуации и различные сбивающие факторы [5].

Поэтому системный подход к огневой и физической подготовке способствует развитию комплексной подготовленности сотрудника органов внутренних дел. Комплексные занятия помогают сформировать у сотрудника не только умения и навыки выполнения поставленных служебных задач в условиях использования огнестрельного оружия, но и способность эффективно действовать в экстремальных ситуациях, сохраняя контроль над собой и решительность в принятии эффективных и правомерных решений.

При специальной профессиональной подготовке сотрудника необходимо уделить время отработке установленных заданий и нормативов. Проведение практических занятий осуществляется с целью формирования у сотрудника

знаний, умений и навыков, которые требуют повторения и закрепления отдельных элементов.

При совершенствовании огневой подготовки большое внимание уделяется умению обращаться с оружием, стрельбе с различных расстояний и развитию тактического мышления, т.к. сотрудникам органов внутренних дел необходимо иметь навыки точной стрельбы, быстрых и четких манипуляций с оружием, которая требует постоянной практики и своего закрепления.

При совершенствовании физической подготовки большое внимание уделяется силовым способностям, кардионагрузкам, применению боевых приемов борьбы, которые помогают развивать такие качества как, выносливость, гибкость и быстроту реакции, а также позволяет сотруднику дольше сохранять концентрацию двигательных действий и высокую работоспособность в экстремальных условиях, что повышает шансы на успешное выполнение оперативно-служебных задач [6, 7].

Из сказанного выше следует, что огневая и физическая подготовки тесно взаимосвязаны и необходимы сотрудникам органов внутренних дел в рамках специальной подготовки. Необходимость приобретения навыков безопасного владения оружием и умелое владение боевыми приемами борьбы обусловлена повышенной сложностью профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. Поэтому считаем, что необходимо по этим направлениям подготовок предусмотреть больше времени для проведения совместных и комплексных практические занятия, которые позволят повысить уровень профессиональной подготовленности сотрудников и лучше подготовить их выполнению своих должностных обязанностей.

Литература

1. Баркалов С. Н. К вопросу об усилении практической направленности физической подготовки в образовательных учреждениях МВД России // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями. 2009. № 9-2. С. 169-171.

2. Шишалов А. О., Старосельцева М. М. Правовые основы организации огневой и физической подготовки сотрудников территориальных органов МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2020. № 1. С. 51-55.

3. Баркалов С. Н. Совершенствование физической подготовки сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия на основе моделирования типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности // Наука-2020. 2022. № 4(58). С. 64-80. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49239486_95136849.pdf (дата обращения: 02.05.2024).

4. Струганов С. М., Панов Е. В. Моделирование ситуаций решения оперативно-служебных задач как один из эффективных способов повышения профессиональных качеств сотрудников полиции // Научный дайджест Восточно-Сибирского

института МВД России. 2023. № 2 (20). С. 108-115. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54131985_89557168.pdf (дата обращения: 02.05.2024).

5. Струганов С. М., Панов Е. В. Психологические вопросы при подготовки кадров для органов внутренних дел // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 3 (21). С. 59-66. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54608152_65082375.pdf (дата обращения: 02.05.2024).

6. Кугно Э. Э., Струганов С. М., Струганов В. С. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 55-60. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48737949_42971017.pdf (дата обращения: 02.05.2024).

7. Славко А. Л. Подготовка сотрудников органов внутренних дел к применению боевых приемов борьбы в эмоционально напряженной ситуации // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 3. С. 165-167.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - КАК ВАЖНЕЙШАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL ACTIVITY IS AN ESSENTIAL COMPONENT OF HUMAN LIFE AND HEALTH

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

Бондарева Виктория Васильевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Bondareva Victoria Vasilyevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается особенность влияния стретчинга на функциональное состояние человека. Проводится сравнительная характеристика различных видов растяжки, которые по-разному оказывают воздействие на мышечные группы и систему организма в целом. Отмечается, что физическая активность помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки. Кроме того, представлены рекомендации по выбору упражнений, которые не нанесут вред организму при длительных занятиях. Положительный эффект стретчинга можно отметить уже спустя 2–3 недели тренировок.*

Abstract. *The article examines the peculiarity of the influence of stretching on the functional state of a person. A comparative characteristic of various types of stretching is carried out, which have different effects on muscle groups and the body system as a whole. It is noted that physical activity helps to achieve flexibility, freedom of movement, minimizes the risk of injury to muscles during training and guarantees progressive*

correction of posture. In addition, recommendations are provided on the choice of exercises that will not harm the body during prolonged sessions. The positive effect of stretching can be noted after 2-3 weeks of training.

Ключевые слова: *спорт; физическая активность; растяжка; здоровье; человек.*

Keywords: *sport; physical activity; stretching; health; human.*

Наряду с ежедневным использованием выражения «здоровый образ жизни» возрос и его практический аспект. Большинство людей в современных реалиях проводят время сидя за компьютером. В мегаполисах нехватка зеленых насаждений и мест для занятия спортом, огромное количество автомобилей и выхлопных газов ограничивают возможности человека сохранять здоровье. Прогресс не стоит на месте и в нашу жизнь пришли средства индивидуальной мобильности, они доступны для общественного пользования и отвлекают человека от естественных физиологических движений. Люди едут на самокатах, моноколесах, электровелосипедах до места работы, проведения досуга, магазина или дома [1].

Отсутствие естественных физических нагрузок приводит к атрофии некоторых мышц и общему ухудшению состояния здоровья человека. Физические нагрузки влияют как на физическое, так и на моральное (психологическое) состояние организма. Однако на данный момент в условиях стресса и нестабильной геополитической обстановки многие люди находят успокоение во вредных привычках, таких как курение и алкоголь, что также пагубно влияет на состояние иммунитета. Необходимо понимать, что отказ от этих привычек не только улучшает самочувствие, но и продлевает жизнь. Также отсутствие вредной привычки облегчает занятия физическими нагрузками, что окажет исключительно положительное влияние на организм [2].

Говоря о физических нагрузках, скажем, что к ним относятся как обычные прогулки на свежем воздухе, так и переход на пеший тип передвижения с езды на автомобиле. Рекомендуемая норма 10 тысяч шагов в день, работа в офисе не всегда позволяет выполнять необходимую для нашего организма норму. Поэтому активно продвигаются занятия в спортивных залах, различные групповые фитнес занятия. Можно заниматься с личным тренером по строго определенному графику 2-3 раза в неделю или в небольших группах по 10 человек ориентируясь на индивидуальные предпочтения и объем свободного времени.

Целью занятия в зале может быть как обычное поддержание тонуса тела, так и желание похудеть или наоборот набрать необходимый вес. Тренер, отталкиваясь от нашей цели, составляет конкретную систему тренировок и дает рекомендации по питанию, которых нужно придерживаться. Фитнес занятия в небольших группах могут быть продолжением силовых или кардио-тренировок в зале. Примером служат занятия по растяжке или МФР (он же миофасцильный релиз, расслабление или массаж) [3].

Многие предпочитают растягивать мышцы до тренировки, для того чтобы снизить риск вывиха, растяжения или другой травмы. И это правильно. Однако здесь также нужно помнить о том, что перед растяжкой делают динамическую, легкую растяжку, которая побудить мышцы к работе. Но это не отменяет необходимости и значения стрейчинга после физических нагрузок.

Причин, информирующих нас о пользе занятий множество, рассмотрим самые важные:

1. Улучшение амплитуды движений: эластичные мышцы имеют высокую подвижность, как следствие они меньше подвержены случайным травмам и растяжениям;
2. Укрепление мышц: растяжка после тренировки дает дополнительный толчок для роста, то есть способствует росту силовых показателей около 10%;
3. Улучшение кровообращения: стрейчинг разгоняет кровь, прилившую к мышцам во время упражнений;
4. Снятие боли, последующей за занятием спортом: на следующий день после тренировки многие испытывают боль в мышцах, исследования говорят о том, что растяжка снимает этот синдром;
5. Также происходит тонизирование, увеличение мобильности суставов;
6. Растяжка мышц спины и плечевого пояса помогают избавиться от болей в спине, улучшить осанку.

Следовательно, растяжка мышц положительно влияет не только на внутренние процессы организма, но и улучшает внешне. Необходимо выполнять данное упражнение в особенности для людей, которые имеют возрастные осложнения подвижности суставов.

Следующим примером выступает миофасцильный релиз. Он представляет собой технику самомассажа, которая расслабляет фасции и глубокие мышцы. Его значение безусловно важно для состояния организма. Он имеет как положительное так и отрицательное влияние. В первую очередь негативным он может оказаться для людей, больных варикозом. Он является противопоказанием для занятий таким самомассажем. Позитивный аспект заключается в особенностях техники упражнения.

При соблюдении системы тренировок самомассаж:

1. Улучшает кровообращение;
2. Стимулирует работу лимфатической системы, ускоряя вывод токсинов;
3. Освобождает ткани от излишков жидкости;
4. Помогает подготовить мышцы к будущей физической нагрузке и снять болевой синдром после пройденной;
5. Повышает тонус организма;
6. Благоприятно влияет на эмоциональное состояние.

Принято считать, что неправильные позы, ограниченная подвижность и неверная техника выполнения упражнений создают условия для образования

спазмов и зажимов в фасциях. Поэтому, используя специальный роллер, человек прорабатывает глубокие слои мышц и фасций. Занятие способствует снятию воспаления, повышению мобильности и гибкости суставов.

Физическая нагрузка является одним из важнейших способов укрепления здоровья. Активные действия ускоряют кровообращение в организме человека. Например, утренняя разминка способствует более быстрому запуску всех систем организма. Она обеспечивает бодрость на весь день и быстрое пробуждение по утрам. Следует сказать, что гимнастика, атлетика или подвижные игры оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, лёгкие, опорно-двигательный аппарат. Идя по улице часто можно заметить людей в спортивной форме, которые бегают по утрам и даже вечерам. Причиной тому является польза для всего организма. Также следует отметить, что бег полезен для нервной и эндокринной системы. Данный факт проявляет себя, когда человек попадает в стрессовую ситуацию, но ему требуется намного меньше времени для успокоения, чем тому, кто не ввел в свою жизнь спорт. Регулярность занятий безусловно важна для человека, только постоянные нагрузки принесут пользу, если выполнять упражнения редко или с большим интервалом во времени, то результата не будет.

Влияние физической активности на организм человека переоценить трудно. Положительными примерами являются: снижение холестерина, снижение веса, уменьшение раздражительности и беспокойства, улучшение сна и повышение работоспособности и самооценки, стимулирование защитных сил организма, стимулирование умственной деятельности и т.д. однако важно учитывать, что физические нагрузки необходимо выполнять в соответствии с собственными возможностями [5].

Спортивная деятельность включает различные формы физической активности, такие как профессиональный спорт, массовые занятия спортом, детский и юношеский спорт, а также рекреационная физкультура.

Оздоровительная физкультура часто рассматривается как аналог профессиональной атлетики из-за ее акцента на максимизацию физических нагрузок. Люди, занимающиеся оздоровительной или терапевтической физкультурой, а также спортсмены-паралимпийцы стремятся к достижению амбициозных целей, связанных с нагрузкой, функциональными возможностями и восстановлением. Как в рекреационных, так и в соревновательных условиях спортивные достижения обычно достигаются за счет прогрессирующей перегрузки, истощения функциональных возможностей и последующей гиперкомпенсации, что в конечном итоге приводит к повышению способностей. Однако важно следить за тем, чтобы нагрузка соответствовала индивидуальным физиологическим ограничениям и не приводила к перетренированности или обострению ранее существовавших заболеваний. И наоборот, недостаточная нагрузка может не повлиять на функциональные резервы и помешать оптимальному восстановле-

нию. Поэтому сбалансированный подход имеет решающее значение для оптимизации спортивных результатов.

Некоторые люди начинают свой путь в физической культуре с больших весов и нагрузок, что несет риск для жизни и здоровья, поэтому следует сказать, что постепенное увеличение нагрузок и подходов позволит добиться желаемого результата не нанося вред здоровью. Изучение и соблюдение правил техники безопасности при выполнениях упражнений необходимо соблюдать независимо от того с помощью чего и в каком положении выполняется то или иное упражнение.

Медики рекомендуют проводить активные физические упражнения для улучшения поступления кислорода в организм в течение 20-30 минут 3 раза в неделю, а также упражнения для укрепления мышц не менее 2 раз в неделю, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Если это невозможно, то для поддержания здоровья достаточно проводить 30 минут умеренной или интенсивной физической активности (не обязательно непрерывной) не менее 5 раз в неделю. Важно постепенно увеличивать уровень физической активности.

Кроме того, известно, что занятия спортом способствуют выработке гормона счастья, эндорфина, что улучшает настроение и повышает самооценку личности. Регулярные занятия также снижают риск заболевания диабетом и ожирением.

Обсуждая физический аспект пользы спорта, отметим и духовный. Спорт и здоровый образ жизни связаны неразрывно. Известно, что для занятия любым видом спорта необходимы высокая дисциплина, умение находить внутреннюю мотивацию, а также специально отведенное время. Как правило, человек, который уделяет время спорту более дисциплинирован и целеустремлен, чем тот, кто не ввел в свой обиход физические активности.

Исследование социологов показало, что регулярные занятия спортом помогают человеку лучше справляться с жизненными трудностями, проявлять инициативу на работе и в общественной жизни, быть более творческим и общительным, а также повышают уверенность в себе и мотивацию к достижению лучших результатов. Группа ученых, изучив влияние физической культуры и спорта на образ жизни, пришла к выводу, что эти занятия способствуют улучшению социальных и биологических качеств людей, оказывая прогрессивное влияние на их формирование, гармоничное развитие и воспитание.

Из предыдущих обсуждений стало очевидно, что спорт оказывает глубокое влияние на физическое здоровье человека. Важно придерживаться надлежащих правил техники безопасности и ответственно подходить к тренировкам, чтобы добиться исключительно положительных результатов. Кроме того, регулярная физическая активность значительно способствует улучшению не только физического, но и психического благополучия.

Помимо обсуждаемого можно выделить ряд актуальных задач, с которыми успешно справляется спорт:

1) воспитание желания вести здоровый образ жизни;
2) умение работать в коллективе и оказывать помощь;
3) формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;
4) повышение устойчивости к инфекционным заболеваниям;
5) воспитание волевых качеств, смелости, самодисциплины и т. д.

Резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод о том, что спорт оказывает влияние на организм. Оно может быть как положительным, так и отрицательным. Однако, если соблюдать технику безопасности и разумно относится к занятиям, то можно заметить только положительные стороны. Физические нагрузки способствуют улучшению физического и духовного состояния человека.

В физическом аспекте спорт улучшает состояние здоровья, уменьшает подверженность организма к простудным заболеваниям. Также оказывает позитивное влияние на множество систем организма. Улучшается состояние кровеносной, нервной, эндокринной, дыхательной систем. Помимо указанного важно отметить, что занятия спортом способствуют снижению риска получения травм. Также постоянная физическая активность улучшает баланс и равновесие. Необходимо уделять внимание не только главному физическому упражнению, будь оно силовым или кардио, но и вспомогательным. Растяжка и МФР имеют широкий спектр причин, зная о которых, человек однозначно примет решение ввести в свой образ жизни данные упражнения.

В духовном аспекте физические нагрузки оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние человека. Гормоны, вырабатываемые при занятии спортом, способствуют повышению настроения. Занимаясь спортом, люди повышают свою самооценку, становятся более уверенными и дисциплинированными.

Литература

1. Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 84-91. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 01.05.2024).

2. Гуняев Е. В. Алдошина Е. А. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей (Орёл, 23 июня 2022 г.). Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 18-21.

3. Гуняев Е. В., Моськин С. А. Методика построения физических нагрузок при проведении различных форм физической подготовки // Совершенствование физи-

ческой подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 85-89.

4. Фроленков, В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5(59). С. 128-133. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения 30.01.2024).

УДК 796.01

ПОЛЬЗА ПИЛАТЕСА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ

PILATES BENEFIT FOR YOUTH

Лобачева Дарья Андреевна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lobacheva Darya Andreevna
student
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *Представленная статья посвящена определения системы пилатеса. Раскрывается пилатес и его особенности. Приводятся в образец особенно известные техники, которые могут понять общие специфики данной системы. В современном обществе зачастую встречаются люди, обладающие трудностями со здоровьем благодаря пассивного образа жизни. эта работа ориентирована на привлечение интереса и продвижение идеи занятия пилатесом про поддержания тела в тонусе. В статье разбирается воздействие пилатеса на человека, его позитивные качества.*

Abstract. *The provided article is devoted to the definition of the Pilates system. Pilates and its features are revealed. These are particularly well-known techniques that can understand the general features of the system. In modern society, there are often people with health problems due to a passive lifestyle. this work is focused on attracting interest and promoting the idea of pilates exercise about maintaining the body in tone. The article examines the impact of Pilates on a person, its positive qualities.*

Ключевые слова: *пилатес; здоровье; физическое воспитание; тренировки; молодежь.*

Keywords: *pilates; health; physical education; training; youth.*

Ключевая задача физического воспитания в высшем заведении – улучшение физических качеств. Тем не менее, основная масса нынешней молодых людей практически не волнуются о сохранности здоровья. В то же время, есть те, кто интересуются фитнесом. **Пилатес** — это одна из разновидностей фитнес-тренировок, система, которая развивает гибкость, выравнивает осанку, укрепляет мышцы, и влияет на психосоматику человека. Направление придумал Джозеф Пилатес в 20 веке, пока пытался помочь солдатам, которые пострадали.

В наши дни пилатес применяют для поддержания физической формы, помимо реабилитации [1].

Тренировка почти полностью проходит на полу. Первостепенное внимание уделяется проработке различных мышц. Зачастую приходится опираться на руки, из-за этого они также задействуются и приходят в последствии в тонус.

В пилатесе качество выполнения упражнений намного важнее их количества. По этим причинам занятия проходят в неторопливом темпе.

Пилатес, оказывает хорошее влияние на физическую подготовку студентов, которые находятся в спецгруппах.

В последнее время происходит значительное ухудшение состояния здоровья молодежи в России. Необходимо обосновать влияние упражнений системы пилатес на формирование культуры здоровья обучающихся и повысить их мотивацию к занятиям физкультурой, чтобы как можно больше студентов проявили инициативу и сами захотели заниматься по этой системе, после того как узнают все плюсы занятия.

Например, пилатес концентрируется на мышцах спины, что улучшает осанку, позволяет внутренним органам занять правильное положение и расширяет легкие, облегчая дыхание. Такая система тренировок предотвращает появление грыж. Если у вас уже есть грыжа межпозвоночного диска, упражнения могут помочь предотвратить осложнения, но вам следует проконсультироваться с врачом.

По причине увеличения числа студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, возникла необходимость в организации процесса физического воспитания для укрепления, сохранения и коррекции здоровья.

При этом в программе не указан способ реализации для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Программы физического воспитания учащихся специальных групп имеют рекомендации по федеральным образовательным стандартам, направленные на перевод образовательного процесса на дифференцированный подход, учитывающий физические силы и имеющиеся заболевания [2].

Кроме того, программа физического воспитания по-прежнему носит преимущественно спортивно-ориентированный характер и характеризуется включением таких видов спорта, как легкая атлетика и спортивные игры, связанные

с выполнением двигательных действий, которые часто запрещены учащимся с проблемами здоровья.

Данная ситуация показывает необходимость поиска средств физического воспитания, оказывающих целенаправленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма, способствующих физическому развитию и повышению уровня здоровья студентов.

Таким средством являются упражнения пилатеса [4].

Система пилатес использует элементы йоги и лечебной физкультуры в фитнесе. Следует отметить, что она не возникла естественным путем и сегодня представляет собой эффективную оздоровительную область физической культуры, оказывающую высокое влияние на функциональное состояние занимающихся.

Основными элементами метода пилатес являются специальные упражнения, выполняемые по определенным принципам. Индивидуализация нагрузки на занятиях достигается регулированием ее объема, выраженным в длительности всего занятия и его частей, количестве различных упражнений и комбинаций, использовании малого оборудования, а также интенсивности и характере выполнения упражнений.

Джозеф Пилатес развивал свой фитнес-метод с одной основной целью: показать людям путь к активному, «настоящему здоровью».

В его соображении здоровье – это «образование и удерживание складно слаженного тела» с хорошо сбалансированной «священной троицей» – тела, души и духа. Основные принципы представлены фундаментом для обучения и практики способа пилатеса. технология Дж. Пилатеса поглотила в себя элементы разнообразных спортивных течений и стилей от китайской акробатики до йоги, однако главные принципы данной практики сводят все эти элементы в одну систему.

Согласно методике пилатеса, формирование человека содержится в ведении безупречного образа жизни, достигающегося исключительно посредством соотношения физических, интеллектуальных и внутренних качеств [3].

Большинство людей знают основные принципы того, как функционирует человеческое тело. Считается естественным иметь глубокие знания в области гуманитарных или точных наук, но мало кто попытаться понять, как структурировано их тело и как оно работает.

Человеческое тело ни в коем случае не является миром, который могут понять только врачи. Каждый человек должен знать, как идеально механизм работает, благодаря чему мы можем двигаться и жить полной жизнью.

Растяжка является очень полезной вещью для изучения своего тела. Регулярные упражнения играют важную роль в поддержании совместной мобильности, и помогают сохранить гибкость во время старения. Исследования показ-

ывают, что систематическая растяжка может предотвратить или облегчить хроническую боль.

Гибкость является одной из физических способностей человека; она необходима для выполнения движений с большой и максимальной амплитудой. Отсутствие мобильности влияет на качество скорость реакции и общие движения, выносливость, поэтому гибкость должна систематически развиваться с детства. Термин «гибкость» следует различать как общую мобильность во всех суставах тела.

Это общепризнанно, что гибкость является морфофункциональной особенностью опорно-двигательного аппарата человека. Существуют активные и пассивные формы гибкости. Что касается активной гибкости, она может быть продемонстрирована независимо, благодаря усилиям мышц, в то время как пассивная гибкость может быть продемонстрирована только благодаря некоторым внешним влияниям, например, с помощью специальных весов.

Существует много различных упражнений для разработки гибкости, которые должны выполняться с максимальной амплитудой. Такие упражнения также называют растяжкой. Термин «растяжка» является формой фитнеса, это набор упражнений, которые помогают растянуть мышцы и связки тела.

Растяжка - это важная часть здорового молодежного образа жизни. Это не отдельный вид спорта, но играет очень важную роль в подобном. Растяжка является частью программы ежедневной подготовки студентов, которая помогает избежать травмирующих событий, усилить тонус мышц и поддерживать форму.

Преимущества растяжки:

- улучшает кровоток, так что внутренние органы насыщены с кислородом;
- помогает избежать таких явлений, как отек и воспаление тканей;
- благоприятно влияет на умственную деятельность человека;
- настроение улучшается, сон становится глубже.

Многие авторы утверждают, что люди, которые ежедневно растягиваются в среднем живут на 10 лет дольше, чем те, кто избегает этого. Растяжка, как и все фитнес-дисциплины, в первую очередь направленна на нормализацию работы организма, а также оздоровление и реабилитация после заболеваний и травм [3].

Растяжка также является важной частью принципов пилатеса, созданные Дж. Пилатесом, которые выглядят следующим образом:

1. Концентрация внимания и понимания.

Концентрация – это умение сосредоточиться, организовать и направить свое внимание.

«Концентрируйте внимание на правильном исполнении движений, иначе вы будете делать их неверно и не получите от тренировки никакой пользы» Дж. Пилатес.

2. Визуализация (воображение).

Визуальные образы применяются ради привлечения сознания. Используя их, возможно на интуитивном уровне пользоваться мышцами, не разбираясь в их строении и функциях.

3. Точный мышечный контроль.

Для положительного итога и во избежание получения травм, упражнения надо делать с абсолютным контролем расположения корпуса до начала упражнения и во время его выполнения. Все элементы исполняемого упражнения несет некоторую функцию, и контроль верности исполнения движений представляется основополагающим.

4. Правильное дыхание.

При помощи пилатеса легкие наполняются кислородом, тем самым очищая кровь, улучшая обменные процессы и увеличивая дыхательную способность. Самое главное – дышать во время занятий в том же темпе, что и в будничной жизни, а не удерживать дыхание и не ускорять его. Вместо того, чтобы тяжело дышать ради исполнения упражнения, вы можете подстраивать свои движения под дыхание.

5. **Централизация (акцент на центр).**

«Пресс — электростанция нашего организма». Дж. Пилатес

Централизация значит применение мышц, которые при усилии создают устойчивую полосу силы в зоне живота. Базой является стабилизация позвоночника, вдобавок затруднительнее всего стабилизировать поясничный отдел.

6. **Плавность**

Пилатес подобен танцу – все движения обязаны быть пластичными и медленными, переходя от одного к другому.

Программа занятий основывается последовательно, дабы образовать естественность ритма и плавность движений ради гармоничной тренировки.

7. Стабилизация.

Данный принцип позволяет избегать напряжения в зонах, не находящихся в разработке в этот момент. Незадействованные участки действуют на подкрепление движения. Используя данный принцип, мы улучшаем координацию движений, ощущение равновесия, ловкость.

8. **Интеграция.**

Интеграция – способность осознавать и ощущать тело как единое целое. В привычных для нас методиках, подмечает О. Буркова (2005), рассудок должен быть сосредоточен на части тела, пребывающей в движении. Это называется изолированием действующей группы мышц, когда возможно не думать о других частях тела, не задействованных в данном движении. Неисполнение

принципа постепенности нагрузки может существенно усугубить состояние организма [5].

В заключение хотелось бы сказать, что занятия по методике пилатес активизируют бодрое самочувствие, улучшают настроение, содействуют увеличению трудоспособности и мотивации к двигательной активности. Таким образом, мы видим, что, используя способ пилатес, можно привлечь большее число учащихся к посещению занятий физической культурой с целью вырабатывания культуры здоровья [1].

Литература

1. *Алперс Э., Джентри Сежел. Пилатес / пер. с англ. О. А. Караковой. Москва : АСТ : Астрель, 2007. 272 с.*
2. *Буркова О. В. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста : дис. … канд. пед. наук. Москва, 2008. 217 с.*
3. *Буркова О. В., Лисицкая Т.С . Пилатес – фитнес высшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления. Москва : Радуга, 2005. 208 с.*
4. *Каерова Е. В., Матвеева Л. В. Обратная связь как компонент профессиональной коммуникативной культуры студента // Гуманитарные науки и образование. 2015. № 2 (22). С. 13–16.*
5. *Особенности пилатеса или коротко о главном [Электронный ресурс]. // PRO PILATES : сайт. URL: https://propilates.ru/vse-o-pilatese/main.html (дата обращения: 22.03.2024).*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREVENTING VARIOUS DISEASES

Прилепский Александр Сергеевич
студент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Prilepsky Alexander Sergeevich
student
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhin
Orel, Russia

Алдошина Евгения Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный аграрный университет имени Н. В. Парахина
г. Орел, Россия
Aldoshina Evgeniya Aleksandrovna
Ph. D., associate professor
department of physical education
Orel state agrarian university named after N. V. Parakhina
Orel, Russia

Дрожжаков Александр Иванович
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Среднерусский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Орел, Россия
Drozhzhzhakov Alexander Ivanovich
senior lecturer
department of physical education
Middle Russian Institute of Management – Branch of RANEPA RANCHIGS
Orel, Russia

Аннотация. *Проблематика предоставленной работы в том, что защита своего здоровья - это непосредственная обязанность каждого. Ведь зачастую случается и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20 - 30 годам доводит себя до катастрофического состояния и только тогда вспоминает о медицине. Сни-*

женная активность ведёт ко многим нарушениям и преждевременному увяданию организма. Под влиянием физических упражнений улучшается строение и деятельность всех органов и систем человека, увеличивается работоспособность, укрепляется здоровье.

Abstract. *The problem of the work provided is that the protection of one's health is the immediate responsibility of everyone. After all, it often happens that a person leads himself to a catastrophic state by the wrong way of life, bad habits, physical inactivity, overeating by the age of 20 - 30 and only then remembers about medicine. Reduced activity leads to many disorders and premature withering of the body. Under the influence of physical exercises, the structure and activity of all human organs and systems improves, working capacity increases, and health improves.*

Ключевые слова: *здоровье; физическая культура; здоровый образ жизни; профилактика заболеваний; лечение заболеваний; рациональное питание; лечебная физкультура; сохранение здоровья.*

keywords: *health; physical culture; healthy lifestyle; disease prevention; disease treatment; rational nutrition; physical therapy; health preservation.*

В современном обществе, подверженном быстрому темпу жизни и стрессовым ситуациям, оценка важности спортивно-оздоровительной деятельности и лечебной физкультуры становится неотъемлемой частью обеспечения здорового образа жизни и эффективной профилактики заболеваний. Спортивно-оздоровительная деятельность играет ключевую роль в поддержании физического и психического благополучия. Регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунитета, поддержанию здорового веса и улучшению сердечно-сосудистой системы. Это эффективный метод предотвращения таких распространенных проблем, как ожирение, диабет и прочие заболевания, связанные с недостаточной физической активностью [1].

Значение поддержания здорового образа жизни через спорт и физические упражнения становится еще более актуальным в условиях повышенного внимания к факторам риска, таким как сидячий образ жизни, стресс и плохая экология. Профилактика заболеваний, начиная с молодости, имеет долгосрочные выгоды для общества, снижая бремя на здравоохранение и повышая общий уровень жизни. Таким образом, спортивно-оздоровительная деятельность и лечебная физкультура не просто становятся модой, но становятся стратегически важными инструментами в поддержании здоровья и общественного благосостояния [1].

Можно выделить следующие цели и задачи спортивно-оздоровительной деятельности и лечебной физкультуры.

Цели:

– поддержание здоровья и физической формы;

– сохранение и улучшение физического здоровья через регулярные занятия спортом и физическими упражнениями;

– профилактика заболеваний;

– минимизация рисков различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности;

– улучшение эмоционального состояния, снижение стресса и тревожности;

– создание позитивной социальной среды через участие в групповых занятиях и спортивных мероприятиях.

Задачи:

– формирование персонализированных программ тренировок, учитывающих возможности и потребности каждого человека;

– предоставление обучения по правильной технике выполнения упражнений и соблюдению безопасности;

– развитие мотивации к регулярным занятиям и формирование навыков самодисциплины.

– использование лечебной физкультуры как дополнительного средства восстановления после травм и для снижения хронических болей.

Физическое благополучие:

- Укрепление мышечной системы, улучшение координации и гибкости.
- Снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения.
- Повышение выносливости и энергии.

Психическое Благополучие:

- Выработка эндорфинов при физической активности, улучшающих настроение.
- Снижение уровня стресса и тревожности.
- Повышение общей устойчивости к психическим нагрузкам.

Эффективное внедрение целей и задач спортивно-оздоровительной деятельности и лечебной физкультуры способствует достижению высокого уровня физического и психического благополучия в обществе [2].

Существует разнообразие видов физической активности, предоставляющих широкий спектр возможностей для поддержания здоровья и улучшения физической формы. Исследование этих разновидностей спортивной деятельности выявляет их уникальные характеристики и влияние на общее благополучие.

Занятия в спортивных залах. Акцент на тренировках с использованием тренажеров и отягощений. Повышение силы, выносливости и формирование мышечного рельефа.

Групповые занятия. Разнообразие классов, таких как аэробика, йога и пилатес. Способствование социальной активности и взаимодействию.

Водные виды спорта. Плавание, аквааэробика. Минимизация нагрузки на суставы и улучшение общей физической формы [2].

Активный отдых на природе. Пешие походы, велосипедные прогулки, бег в парке. Сочетание физической активности с природой и свежим воздухом.

Командные виды спорта. Футбол, волейбол, баскетбол. Развитие командного взаимодействия и конкурентоспособности.

Подчеркивание роли разнообразных видов спорта не только разнообразит тренировочные программы, но и обеспечит полноценное воздействие на все аспекты физического здоровья. Регулярное включение различных видов физической активности помогает достичь оптимального уровня здоровья и поддерживает устойчивый интерес к физической активности [3].

Спортивные занятия оказывают значительное позитивное влияние на организм, обеспечивая ряд физических и психологических выгод.

1. Повышение выносливости:

Регулярные тренировки способствуют улучшению кардиореспираторной системы. Увеличивают капиллярную плотность мышц.

2. Укрепление мышц:

Физические упражнения направлены на активацию и укрепление различных групп мышц. Это приводит к улучшению общего мышечного тонуса и уменьшению риска повреждений.

3. Поддержание здорового веса:

Тренировки способствуют сжиганию лишних калорий и поддержанию здорового веса. Комбинированный эффект кардио- и силовых упражнений ускоряет метаболизм.

4. Улучшение гормонального баланса:

Физическая активность способствует правильной работе эндокринной системы. Улучшает уровень гормонов, таких как эндорфины (гормоны счастья) и адреналин.

5. Снижение риска хронических заболеваний:

Регулярные занятия физической активностью связаны с уменьшением риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых онкологических заболеваний.

6. Поддержание психического здоровья:

Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности. Выработка эндорфинов, что способствует улучшению настроения и снижению симптомов депрессии.

7. Укрепление костной ткани:

Весовые тренировки способствуют укреплению костной ткани и профилактике остеопороза. Систематические физические упражнения превращаются в эффективный метод поддержания общего физического и психического

здоровья, снижая риск различных заболеваний и способствуя улучшению качества жизни [2].

Спортивная активность играет ключевую роль в поддержании и укреплении психического здоровья, оказывая положительное влияние на различные аспекты эмоционального благополучия. Например, снижение уровня стресса, улучшение настроения, профилактика депрессии, способствует более качественному сну, социальные аспекты [3].

Лечебная физкультура представляет собой систематическое использование физических упражнений с целью восстановления и укрепления организма. Ее эффективность зависит от соблюдения определенных принципов, которые играют ключевую роль в достижении максимального терапевтического эффекта.

Индивидуальный подход. Каждый человек уникален, и лечебная физкультура должна учитывать индивидуальные особенности, возможности и ограничения. Разработка программы, соответствующей конкретным потребностям и состоянию здоровья пациента [4].

Постепенность нагрузок. Начало тренировок с минимальных нагрузок и постепенное их увеличение. Это обеспечивает предотвращение травм и адаптацию организма к физической активности.

Систематичность. Регулярные и систематические тренировки являются ключом к успешному лечебному эффекту. Определение четкого графика и частоты занятий, соответствующего рекомендациям врача.

Учет возраста и состояния здоровья. Адаптация программы лечебной физкультуры к возрасту и физическому состоянию пациента. Специфические упражнения для разных возрастных групп и заболеваний.

Сбалансированный подход. Комбинация аэробных, силовых и гибкостных упражнений. Обеспечение сбалансированного воздействия на все системы организма [5].

Следование принципам безопасности. Соблюдение всех правил безопасности во избежание травм.

Применение этих принципов в лечебной физкультуре не только способствует эффективному восстановлению здоровья, но и минимизирует риски возможных осложнений. Это подчеркивает важность индивидуального и комплексного подхода в лечебной физкультуре.

В современном обществе, где высокий темп жизни и стрессы становятся неотъемлемой частью нашего повседневного быта, спортивно-оздоровительная деятельность и лечебная физкультура выходят на передний план в поддержании здоровья и благополучия.

Регулярные тренировки, разнообразные виды физической активности и участие в спортивных мероприятиях становятся не только средством поддержания физической формы, но и эффективным методом профилактики многих

заболеваний. Укрепление мышц, улучшение кардиореспираторной системы и поддержание здорового веса становятся возможными благодаря систематической спортивной активности [6].

Применение физических упражнений в медицинских целях становится неотъемлемой частью комплексного лечения. Индивидуальный подход, постепенность нагрузок и систематичность тренировок формируют основу эффективной лечебной физкультуры. Эти принципы обеспечивают восстановление после травм, улучшение общего состояния здоровья и предотвращение ряда заболеваний.

Спортивно-оздоровительная деятельность и лечебная физкультура играют ключевую роль в обеспечении здоровья и активного образа жизни. Эти практики не только предоставляют физические преимущества, но и оказывают положительное воздействие на психическое благополучие. Интеграция спорта с правильным питанием обеспечивает комплексный подход к поддержанию оптимального здоровья. Поэтому, инвестиции времени и усилий в спорт и физическую активность, поддерживаемые правильным питанием, становятся не только инвестициями в физическую форму, но и в общее качество жизни [1].

Литература

1. *Прилепский А. С., Алдошина Е. А., Азаматов Акбархон Ахрор Угли Основные современные проблемы физической культуры и спорта // Наука-2020. 2023. № 3 (64). С. 121-126. URL: http://nauka-2020.ru/NV_3(64)2023.pdf (дата обращения: 27.04.2024).*
2. *Половодов И. В., Воловик Д. П. Физкультурно-оздоровительные технологии // Наука-2020. 2020. № 5 (41). С. 101-103. URL: http://nauka-2020.ru/MN_5(41)2020.pdf (дата обращения: 26.04.2024).*
3. *Половодов И. В., Козинская Е. Е. Важность физической культуры в становлении личности человека // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 124-128. URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=1519468 (дата обращения 26.04.2024).*
4. *Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7(52). С. 45-50 URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 26.04.2024).*
5. *Долгушева А. В., Межман С. С. Закаливание организма // Молодой ученый. 2023. № 19 (466). С. 585-587. URL: https://moluch.ru/archive/466/102582 (дата обращения: 26.04.2024).*
6. *Грачёв А. С., Гавришова Е. В. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 5. С. 176. URL: https://science-education.ru/ru/article/view?id=10080 (дата обращения: 26.04.2024).*

РОЛЬ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

THE ROLE OF REGULAR EXERCISE IN THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES

Ивахненко Даниил Сергеевич
студент
кафедра информатики, математики и физики
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ivakhnenko Daniil Sergeevich
student
department of computer science, mathematics and physics
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Научный руководитель:
Головина Наталья Юрьевна
доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Scientific supervisor:
Golovina Natalia Yurievna
docent
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В современном мире наука активно изучает влияние физической активности на организм человека, поскольку физическая культура считается ключевым элементом поддержания здоровья и профилактики заболеваний. В обществе проблема хронических заболеваний становится все более распространенной и острая, что подчеркивает необходимость поиска эффективных методов и стратегий их предотвращения.*

В данной научной статье исследуется влияния регулярных занятий спортом на предотвращение хронических заболеваний. Одним из важных аспектов исследований является роль физической культуры в профилактике и реабилитации различных заболеваний, поскольку она является неотъемлемой частью жизни человека.

Abstract. *In the modern world, science is actively studying the impact of physical activity on the human body, since physical culture is considered a key element of maintaining health and preventing diseases. In society, the problem of chronic diseases is*

becoming more widespread and acute, which underlines the need to find effective methods and strategies to prevent them.

This scientific article examines the effects of regular exercise on the prevention of chronic diseases. One of the important aspects of research is the role of physical culture in the prevention and rehabilitation of various diseases, since it is an integral part of human life.

Ключевые слова: *спорт; упражнение; причина; профилактика; психическое здоровье.*

Keywords: *sport; exercise; cause; prevention; mental health.*

Физическая культура и спорт - многогранные и сложные явления в современном обществе, которые напрямую связаны со здоровьем человека. Они играют важнейшую роль в укреплении и поддержании здоровья, формировании здоровых привычек и восстановлении физической и умственной работоспособности.

Однако современный ритм жизни приводит к снижению физического и психического здоровья людей. XXI век - это эпоха информационных технологий, когда происходит стремительное развитие технологий, что влияет на физическую активность людей, особенно молодого поколения. Люди широко пользуются компьютерами, смартфонами и другими устройствами, которые упрощают повседневную жизнь, но в то же время снижают физическую активность.

Влияние регулярных занятий спортом невозможно переоценить, так как является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни благодаря чему:

1. Существенно улучшает состояние здоровья;
2. Увеличивает продолжительность и улучшает качество жизни;
3. Снижает риск развития многих заболеваний;
4. Помогает справиться со стрессом и предотвратить депрессию;
5. Поддерживает нормальный вес тела.

Распространенные виды физической активности, такие как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом, активный отдых и игры, подходят для всех уровней подготовки, приносят удовольствие и имеют значительную пользу для здоровья.

Быть физически активными – это одно из самых важных действий, которое люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снижает риск большого числа хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья возникает уже сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны [1].

Однако существуют причины, по которым человеку иногда не хочется заниматься спортом:

1. Физические причины. Отсутствие желания заниматься физической активностью может быть вызвано различными физическими факторами, такими как: усталость или истощение после долгого рабочего дня или напряженной недели; боль в мышцах, суставах или других частях тела; низкий уровень физической подготовки; заболевания или травмы.

2. Психологические причины. Помимо физических факторов, психологические причины также могут играть роль в нежелании заниматься физической активностью. Эти причины включают: отсутствие мотивации, четких целей или причин для занятий спортом; лень или прокрастинация; страх перед тем, что не получится достичь поставленных целей или получить травму; негативный опыт, связанный с физической активностью в прошлом; скука или монотонность физических упражнений.

3. Социальные причины. Социальные факторы также могут влиять на нежелание заниматься физической активностью. Эти факторы включают: отсутствие поддержки или одобрения со стороны друзей или семьи; чувство неловкости или самосознания; занятость или нехватка времени; Неудобное расположение или стоимость тренажерных залов или других мест для занятий спортом.

4. Когнитивные причины. Когнитивные факторы, связанные с мышлением и обработкой информации, также могут влиять на нежелание заниматься физической активностью. Эти факторы включают: незнание преимуществ физической активности; неправильные представления о физических упражнениях; низкая самооценка или отсутствие веры в свои способности.

5. Эмоциональные причины. Эмоциональные факторы, такие как настроение и эмоции, также могут влиять на нежелание заниматься физической активностью. Эти факторы включают: стресс или беспокойство; депрессия или подавленное настроение; раздражительность или гнев.

Несмотря на выше перечисленные причины, роль профилактических занятий способствуют улучшению общего физического и психического состояния, что снижает риск развития различных заболеваний. Ожирение и нарушения обмена веществ, такие как сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака, являются одними из наиболее распространенных и опасных проблем со здоровьем в современном мире. Физическое воспитание играет решающую роль в профилактике и лечении этих заболеваний. Физическая активность сжигает калории и помогает поддерживать нормальный вес, упражнения увеличивают мышечную массу, что ускоряет обмен веществ и помогает сжигать больше калорий даже в состоянии покоя, а также способствует выработке гормонов, которые регулируют аппетит и чувство сытости, помогая контролировать потребление пищи. Рекомендуемая доза физи-

ческой активности для профилактики ожирения и заболеваний обмена веществ для взрослых: следует заниматься физическими упражнениями средней интенсивности не менее 150 минут или 75 минут интенсивной физической активности в неделю. Дети и подростки должны заниматься физическими упражнениями не менее 60 минут в день.

В последние годы наметилась тенденция к снижению смертности населения России, однако в целом ее уровень продолжает оставаться одним из самых высоких в Европе. Отмечается существенное увеличение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) в трудоспособном возрасте, которая увеличилась у мужчин с 53 до 61%, а у женщин с 61 до 70% [2]. Важную роль в профилактике и лечении ССЗ играет физическая активность, укрепляет сердечную мышцу, делая ее более эффективной в перекачивании крови. Регулярные физические упражнения снижают кровяное давление и уровень холестерина, что является основными факторами риска развития ССЗ. Лечение ССЗ помогает снизить риск повторных сердечно-сосудистых событий и реабилитировать пациентов после сердечных приступов. Людям с ССЗ следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить подходящий уровень и тип физической активности.

Опорно-двигательный аппарат состоит из костей, суставов, мышц, связок и сухожилий. Он обеспечивает поддержку, подвижность и стабильность тела. Физическое воспитание играет жизненно важную роль в укреплении опорно-двигательного аппарата, помогая улучшить его функции и снизить риск травм. Физическая активность, которая оказывает нагрузку на кости, такая как ходьба, бег и силовые тренировки, помогает увеличить плотность костей и снизить риск остеопороза, заболевания, при котором кости становятся слабыми и хрупкими. Регулярные физические упражнения стимулируют остеобласты, клетки, которые формируют новую костную ткань. Силовые тренировки, такие как поднятие тяжестей и упражнения с сопротивлением, помогают наращивать мышечную массу и силу.

Самым эффективным оздоровительным средством против болей в спине является соблюдение двигательного режима. Во время упражнений, в работу вовлекаются большие группы мышц и суставов, а также активизируется дыхательная система. Но необходимо соблюдать меру в движениях [3].

В поддержании и улучшении психического здоровья регулярные тренировки могут помочь снять симптомы психических заболеваний, улучшить настроение и общее состояние благополучия. Занятия спортом высвобождают эндорфины, которые обладают обезболивающими и улучшающими настроение свойствами, упражнения могут отвлечь от негативных мыслей и эмоций, снизить уровень стресса и беспокойства, повысить уровень серотонина, нейромедиатора, связанного с настроением и благополучием. Также, регулярные занятия улучшают приток крови к мозгу, что может улучшить когнитивные

функции, такие как память, внимание и концентрация. Большинство видов физической активности могут быть полезны для психического здоровья, включая ходьбу, бег, плавание, езду на велосипеде и занятия фитнесом.

Занятие спортом играют жизненно важную роль в реабилитации после травм и операций. Они помогают восстановить подвижность, силу, равновесие и координацию, а также снижают риск осложнений и ускоряет выздоровление. Одной из важных составляющих является укрепление мышц, так как травмы и операции часто приводят к ослаблению мышц и силовые тренировки помогают восстановить силу мышц и улучшить общую функциональность. Физические упражнения, такие как упражнения на равновесие помогают улучшить равновесие и координацию после травмы или операции. Эти упражнения стимулируют нервно-мышечную систему и помогают восстановить контроль над движением. Активность помогает улучшить кровообращение и уменьшить отек, что может снизить риск образования тромбов и других осложнений. Физическая культура ускоряет процесс выздоровления, стимулируя заживление тканей и восстанавливая функции пораженной области, и упражнения помогают предотвратить потерю мышечной массы и силы, вызванную бездействием. Доза и тип физической активности будут варьироваться в зависимости от характера травмы или операции, важно проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом, чтобы определить подходящую программу реабилитационных упражнений.

Подводя итог, можно сказать, что регулярные занятия спортом являются одним из наиболее эффективных и экономически выгодных способов снизить риск развития хронических заболеваний. Исследования показали, что люди, регулярно занимающиеся спортом, имеют более низкий риск развития хронических заболеваний, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни. Например, исследование, опубликованное в журнале JAMA Internal Medicine, показало, что у взрослых, которые занимались спортом не менее 150 минут в неделю, риск смерти от всех причин, включая хронические заболевания, был на 20% ниже. Помимо непосредственной физической пользы, физические упражнения также могут улучшить психическое здоровье и самочувствие. Физическая активность высвобождает эндорфины, которые обладают обезболивающими свойствами и улучшают настроение. Регулярные физические упражнения могут помочь уменьшить стресс и тревогу, улучшить сон и повысить самооценку.

Регулярные занятия спортом являются одним из лучших инвестиций, которые можно сделать в свое здоровье. Включив физическую активность в свой распорядок, можно значительно снизить риск развития хронических заболеваний и жить более долгой, здоровой и полноценной жизнью.

Литература

1. Никишкин В. А., Бумарскова Н. Н. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья путем занятий физической культурой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. Вып. 4. С. 18-25.

2. Волчкова Н. С., Субханкулова С. Ф. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // Вестник современной клинической медицины. 2009. Том 2. Вып. 4. С. 25-30.

3. Латышева О. А. Методы укрепления опорно-двигательного аппарата и самоконтроль за ним в процессе занятий // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2018. С. 1-3.

УДК 796.015.1

К ВОПРОСУ О ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ КАК ОДНОМУ ИЗ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

ON THE ISSUE OF ATHLETICS AS ONE OF THE COMPONENTS OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Дюдина Ульяна Денисовна
курсант
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России
имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Dyudina Ulyana Denisovna
cadet
Faculty of training traffic police specialists
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Пахомов Вячеслав Иванович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт Министерства внутренних
дел России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Pakhomov Vyacheslav Ivanovichn
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *На сегодняшний день легкая атлетика является основополагающим видом спорта относительно других. В свою очередь, она играет важную роль в формировании необходимых для сотрудника физических качеств, которые призваны оптимизировать его деятельность и помогать в разрешении сложных, экстремальных задач, которые связаны с защитой граждан, общества и государства в целом от противоправных посягательств. Настоящее исследование отражает важность занятий легкоатлетической деятельностью для сотрудников правоохранительных органов. В работе проанализированы основные виды упражнений, входящих в раздел легкой атлетики, которые применяются на занятиях по физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России, а также*

пути совершенствования физических возможностей курсантов в рамках проходящего обучения.

Abstract. *To date, athletics is a fundamental sport relative to others. In turn, it plays an important role in the formation of physical qualities necessary for an employee, which are designed to optimize his activities and help in solving complex, extreme tasks related to the protection of citizens, society and the state as a whole from unlawful encroachments. This study reflects the importance of athletics activities for law enforcement officers. The paper analyzes the main types of exercises included in the athletics section, which are used in physical training classes in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia, as well as ways to improve the physical capabilities of cadets within the framework of ongoing training.*

Ключевые слова: *легкая атлетика; сотрудник полиции; физическая подготовка; спорт; физическая деятельность; профессия; риск.*

Keywords: *athletics; police officer; physical training; sport; physical activity; profession; risk.*

Современные реалии представляют профессию полицейского довольно сложной и экстремальной, что, безусловно, требует от ее представителей хорошей физической подготовки в силу выполняемого функционала и риска. Физической подготовке и спорту в структуре Министерства Внутренних Дел России (Далее – МВД России) уделяется большое внимание ввиду необходимости каждого сотрудника к реализации поставленных перед ним задач по охране личности, общества, государственных интересов и законности. Так, в рамках обучения, у обучающихся формируют основные физические умения и навыки по выполнению специальных физических двигательных действий (боевые приёмы борьбы), развивают имеющиеся физические качества (быстроту, ловкость, выносливость и прочее). Особое значение в совершенствовании указанных физических качеств имеет легкая атлетика.

Возникновение вышеуказанного вида спорта связывают с Древней Грецией, именно в этом государстве основные элементы легкой атлетики использовались при подготовке воинов, она повышала физическую активность и качества воинов, после чего различного рода упражнения распространились и в других местностях, что сделало ее популярной и во многих планах незаменимой.

В целом, стоит отметить, что легкая атлетика представляет собой вид физической деятельности, который складывается из разнообразных упражнений, формирующих основные физические качества человека и оказывает большое влияние на его физическую подготовленность к выполнению поставленных целей и задач.

На сегодняшний день упражнения и контрольные нормативы, которые входят в раздел легкой атлетики, включены в Приказ МВД России от 2 февраля 2024 г. № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для

замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [1]. Упомянутый документ закрепляет основные цели и задачи физической подготовки, а также представляет легкую атлетику важным компонентом, входящим в процесс обучения сотрудников полиции. Стоит отметить, что непосредственной целью раздела «легкой атлетики» в курсе обучения сотрудника полиции является формирование основных физических качеств: быстроты, силы, ловкости и выносливости, что в итоге приведет к «физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности» [2].

Утверждая, что легкая атлетика является сложным видом спорта ввиду многообразия входящих в ее структуру упражнений, подготавливающих сотрудника правоохранительных органов к экстремальным ситуациям в целях защиты граждан и общества, следует подчеркнуть, что этот вид физической активности формирует несколько физических качеств полицейского, которые стоит рассмотреть подробно:

- быстрота (возможность человека к быстрой физической активности, выполнению ряда упражнений за короткий период времени);
- ловкость (возможность человека оперативно проводить ряд двигательных задач);
- сила (способность человеческого организма к выполнению ряда силовых упражнений);
- выносливость (способность человека продолжительно выполнять какую-либо физическую работу (двигательные действия), противостоя при этом утомлению или усталости);
- гибкость (способность человека выполнять физические упражнения с большей амплитудой).

В свою очередь, к основным упражнениям, которые отрабатываются в образовательных учреждениях МВД России в форме нормативов, относятся:

- челночный бег двух видов: 10 по 10 метров и 4 по 20 метров;
- бег на короткие дистанции (300 метров);
- бег (кросс) на средние дистанции (1 километр);
- бег (кросс) на длинные дистанции (3 и 5 километров);
- преодоление полосы препятствий.

Сотрудники полиции должны выполнять указанные нормативы, вкладываясь в то время, которое регламентируется документами, что, свою очередь, будет свидетельствовать об их уровень физической подготовленности. В случае отрицательного результата при выполнении вышеуказанных нормативов курсанты и слушатели обязаны в индивидуальном порядке подготовиться к пересдаче, что подвигнет их к самостоятельной подготовке и, в конечном счете, улучшению своих физических качеств.

Помимо этого, важно отметить, что большинство обучающихся занимаются исследуемым видом спорта на профессиональной основе, что, безусловно, оказывает им необходимую поддержку при сдаче нормативов и итоговой аттестации по физической подготовке. Данные курсанты и слушатели также выступают на различных соревнованиях, в том числе, проводимых в рамках системы МВД России. В свою очередь, это способствует распространению легкой атлетики среди всех действующих сотрудников.

Важно отметить, что в целом спорт, включая и легкую атлетику, несомненно, помогает не только развить необходимые для сотрудника полиции физические качества, но и способствует укреплению здоровья каждого, улучшению координации, воспитанию силы воли и духа (характера). Все это помогает сотруднику правоохранительных органов управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска [3].

Бег – это тот компонент в легкой атлетике, без которого многие спортивные процессы невозможны. В свою очередь, он помогает будущим сотрудникам полиции:

- во-первых, активизировать процесс кроветворения – обновления крови на здоровую);
- во-вторых, стимулировать дыхательные процессы в организме в целях оптимизации жизнедеятельности и работоспособности;
- в-третьих, совершенствовать биохимические процессы, проходящие в организме, которые, в свою очередь, повышают обмен веществ [4].

Указанные аспекты, так или иначе, оказывают положительное воздействие на состояние любого человека, его здоровье, работу и другие категории его жизнедеятельности. При этом, важно отметить, что ежедневный спокойный, размеренный бег в течении 30-60 минут способен стимулировать синтез новых здоровых клеток в организме, что влияет на настроение, энергию, здоровье – зачастую негативные мысли уходят, напряжение спадает, человек чувствует себя лучше. Для сотрудника полиции такое состояние наиболее важно ввиду сложности профессии и работы с неблагоприятными ситуациями и людьми. Помимо вышесказанного, регулярные занятия бегом снижают риск быстрого наступления профессиональной деформации сотрудника полиции, нервных срывов и плохого самочувствия.

Легкая атлетика играет важную роль в системе МВД ввиду того, что в практической деятельности она способствует быстрому, и что самое главное – своевременному реагированию сотрудника полиции на противоправные действия. По факту, сотрудник полиции, выполняя беговые упражнения, развивает те физические важные качества, которые в последующем будет применять в рамках реализации задержания в отношении правонарушителей. Например, выносливость поможет сотруднику правоохранительных органов осуществить погоню

за преступником, в случае, если он попытается скрыться с места совершенного правонарушения, либо преступления. Если сотрудники, выполняя свои должностные обязанности, специализируются на работе с документами, бег поспособствует разгрузке, уменьшению уровня психологической возбудимости, улучшению общего состояния и здоровья.

Занятия легкой атлетикой, помимо уже обозначенных аспектов, играют важную роль и, безусловно, влияют на внешний вид сотрудников ОВД, а именно на телосложение, гармоничное развитие физиологических качеств, сохранение высокого уровня устойчивости и общей работоспособности организма [5].

В целях улучшения беговых возможностей организма на практических учебных занятиях с курсантами системы МВД систематически проводятся разминочные упражнения, по соответствующему указанию преподавателя, которые оказывают положительное влияние на успех в легкоатлетической подготовке сотрудника. К ним относим следующее:

- бег с захлестом голени – суть заключается в том, что выполняющий упражнение касается пяткой своей ягодичной мышцы, в свою очередь, делает это с максимальной частотой шага и небольшим продвижением вперед.
- бег с высоким подниманием бедра – то есть, выполнение махов при помощи поднятия бедра на максимальной скорости;
- бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны – быстрое продвижение с выносом ноги в указанном направлении и небольшой наклон туловища;
- олений бег – упражнение, в котором бегуну требуется перепрыгнуть визуализируемую преграду одной ногой, согнутой при этом в колене, вторая нога всегда прямая;
- «велосипед» - в данном случае при отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад;
- выпады – максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание.
- «приставным и скрестным шагом», «подскоки с выносом бедра вперед» и т. д., перечень не исчерпывающий.

Таким образом, подводя итог исследования данного вопроса, стоит сказать, что легкая атлетика признается одним из основных видов спорта в системе подготовки сотрудников МВД. Она играет важную роль в формировании необходимых для сотрудника физических качеств, которые, в свою очередь, оптимизируют его деятельность и помогают в разрешении сложных, экстремальных задач по охране личности, общества, государства [6]. Легкая атлетика развивает в человеке быстроту, ловкость, скорость, координацию и другие важные физические качества. Помимо этого, она оказывает положительное влияние на здоровье каждого из нас – занимаясь данным видом спорта на

регулярной основе, человек улучшает обмен веществ, происходит выработка гормона «серотонин», который отвечает за настроение, спад напряжения, избавляет от депрессивных мыслей и другое. Легкой атлетикой должны заниматься все сотрудники правоохранительных органов, причем, как для поддержания здорового тонуса своего организма, так и для совершенствования своей физической силы, которая необходима для эффективного и результативного выполнения ряда оперативно-служебных задач.

Литература

1. *Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологи : материалы международной научно-практической конференции, Хабаровск, 18–20 октября 2017 года. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2017. С. 72-75.*
2. *Герасимов И. В., Тодрик В. Н. Современные методы развития скоростной выносливости курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2021. С. 46-49.*
3. *Моськин С. А. Физическая подготовка в системе учебно-тренировочного процесса сборной команды Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова по легкоатлетическому кроссу // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств : материалы международной научно-практической конференции, Иркутск, 10–11 июня 2015 года. Иркутск : ВСИ МВД России, 2015. С. 126-128.*
4. *Кузнецов М. Б., Фомина В. Э. Некоторые аспекты подготовки курсантов МВД России к бегу на длинные и средние дистанции // Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 97-101. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_3(48)2021.pdf (дата обращения 03.05.2024 г.).*
5. *Погонышева Н. С., Пахомов В. И. Особенности обучения курсантов образовательных организаций системы Министерства внутренних дел России технике бега // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 30-35. URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(50)2021.pdf (дата обращения 03.05.2024 г.).*
6. *Моськин С. А. Развитие волевых качеств в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 112-115.*

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ЗНАЧИМЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL EDUCATION AS AN IMPORTANT COMPONENT OF HUMAN PHYSICAL CULTURE

Наринян Лилит Левоновна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Narinyan Lilit Levonovna
student
Institute of Art Education Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В данной статье идет речь о физическом воспитании как значимом компоненте физической культуры человека. Физическое воспитание определяется активным взаимодействием воспитательных и образовательных аспектов. Важной отличительной стороной физического воспитания можно считать основные азы формирования двигательных умений, навыков и развитие физических качеств человека. Успешность физического воспитания зависит от деятельности не только педагога, но и семьи. С целью повышения уровня физического воспитания целесообразно продвигать все положительные стороны здорового образа жизни.*

Abstract. *This article deals with physical education as an important component of human physical culture. Physical education is determined by the active interaction of educational and educational aspects. An important distinguishing feature of physical education can be considered the basic basics of the formation of motor skills and the development of physical qualities of a person. The success of physical education depends on the activities of not only the teacher, but also the family. In order to increase the level of physical education, it is advisable to promote all the positive aspects of a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание; цели, задачи, средства и методы физического воспитания.*

Keywords: *physical culture, physical education; goals, objectives, means and methods of physical education.*

Физическая культура в комплексе с другими видами культур (материальными, духовными) определяется своим ярким проявлением в жизни общества. Несомненно, в настоящее время довольно трудно представить современный социум без физического воспитания, посредством которого реализуются разные виды спорта, соревнования, оздоровительные мероприятия и прочее.

Возникновение физической культуры определялось запросами общества, которые раскрывались в необходимости подготовки людей с высоким уровнем военной и трудовой подготовки. Конечно, в комплексе физическое развитие и воспитание выступали значимыми элементами для выживания людей на этапе становления социума [1].

Однако важно учитывать, что общество развивалось и не стояло на месте, отсюда требовались инновационные формы физической подготовки. К современному времени она набирала обороты и стала основным звеном в формировании двигательных навыков и качеств, чтобы раскрыть полный спектр двигательных возможностей каждого человека [1].

С. В. Севодин считает, что физическое воспитание ориентировано на создание и поддержание мотивации у учащихся к физическому воспитанию и, как следствие, спорту; а также на осознание психофизиологических основ физического развития, поддержание здорового образа жизни и общего развития [2].

По его мнению, физическое воспитание, начиная со стран СНГ, определяется именно физической подготовкой или как занятия физической культурой, которые включены в образовательный процесс (образовательный курс. Они представляют собой комплекс физических упражнений для поддержания в тонусе человеческого тела. Данные занятия проводятся начиная с начальной школы и проводятся в занимательной и двигательной среде с целью улучшения качества здоровья [2].

Е. И. Коробейникова под физическим воспитанием понимает комплекс мероприятий, которые направлены на поддержание и укрепление здоровья, а также овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижения высокой работоспособности. Она считает, что занятия физической культурой позволяются развивать не только физические качества, но и позволяют раскрыть все значимые черты характера (настойчивость, решительность, волевые качеств аи другое) [1].

По мнению Д. П. Литвинова физическое воспитание направлено на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья [3].

Целью физического воспитания, как составной части комплексной системы воспитательных воздействий (наряду с нравственным, умственным, трудовым, этическим, эстетическим видами воспитания) является содействие всестороннему и гармоническому развитию личности на основе использования средств физической культуры. Важно отметить, что регулярные занятия физической культурой позволяют сформировать режимные моменты, привычки и гигиенические навыки в рамках поддержания здорового образа жизни. А. А. Рябиков считает, что это показатель современного культурного и воспитанного человека [4].

Т. Е. Виленская отмечает иное целеполагание в рамках физического воспитания:

- развитие данных человеку от природы физических качеств - силы, быстроты, выносливости;
- овладение двигательными навыками – проработка упражнений от простого к сложному, формирование устойчивости к трудовой деятельности;
- коррекция частей тела (исправление нарушений осанки – искривление позвоночника и др.);
- постановка правильной мотивации в решении поставленных задач, которые ориентированы на реализации физических упражнений [1].

По мнению А. А. Рябикова, для достижения намеченных целей целесообразно использование соответствующих практических методов, которые могут классифицироваться на:

– методы строго регламентированного упражнения;
– методы частично регламентированного упражнения [4].

Методы первой категории подразделяются на:

- методы, которые направлены конкретно на реализацию двигательной активности (метод разучивания упражнения в целом, метод разучивания упражнения по частям и другие);
- методы, которые ориентированы на развитие физических качеств.

Ко второй категории (методы частично регламентированного упражнения) можно отнести следующие подвиды:

- игровой метод реализации физических упражнений;
- поддержание соревновательного духа в рамках выполнения заданий.

Также можно заметить применение на практике в физическом воспитании традиционных методов: словесных и наглядных. Их реализация зависит от программного содержания, целей, зада, физической подготовленности человека, наличие соответствующего инвентаря, высококвалифицированных специалистов и др. [4].

По мнению большинства исследователей в данной области (А. А. Рябикова, Т. А. Веленской, Д. П. Литвиновой), средствами физического воспитания

являются физические упражнения, подвижные игры, спорт, а также закаливание.

Учитывая выше обозначенные цели, методы и средства воспитания, можно заметить, что они имеют место в рамках образовательного процесса, который невозможен без высококвалифицированного специалиста.

Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит учителям, педагогам, воспитателям, тренерам и инструкторам. Благодаря их профессионализму, грамотному подбору форм и средств проведения физических упражнений – осуществляется поддержание интереса к физической культуре и спорту в целом. Конечно, именно двигательно-игровая деятельность позволяет рационально сформировать процесс физического воспитания, оздоровления, обучения и развития детей. Такое совмещение видов деятельности позволяет познавать свой организм, осознавать уровень ответственности воспитанников за свое здоровье и отношение к нему, формирует потребность ведения ЗОЖ, развивает первые предпосылки учебной деятельности, что будет обеспечивать социальную успешность обучающегося в будущем. Физическое воспитание создает условия для дальнейшего развития человека, а гармоничное развитие невозможно без физического воспитания [2].

Успехи в воспитательном процессе не только от знаний и умений, но и от влияния педагога на воспитуемых всей своей личностью, своими взглядами на жизнь, своим отношением к труду, к людям, к обществу. Подлинная человечность педагога как выражение самой сути нравственности является главнейшим фактором педагогического влияния. Методы сами по себе, как правило, нейтральны, их применение всецело зависит от личности воспитателя, от его мировоззрения, доброты и честности, непримиримости к злу и заинтересованности в воспитуемых. Педагог, который любит воспитуемых, с большей вероятностью достигнет вершин воспитательного искусства, чем тот, кто делает ставку лишь на методы и голую методику [3].

С целью повышения уровня физического воспитания целесообразно продвигать все положительные стороны здорового образа жизни, а также повышать уровень квалификации соответствующих специалистов в сфере физического образования и спорта в целом, привлекать детей и их семьи к раскрытию всех аспектов в данном направлении. Чтобы достигнуть все поставленные цели физического воспитания, нужно совершенствовать материально-техническую базу учебного заведения, подготовить программное содержание, сформировать благоприятные условия и безопасную среду для всех участников образовательного процесса.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных физических качеств. Как учебный предмет физическое воспитание отличается

от ряда других спецификой задач, средствами и формами организации учебных занятий. Учащимся во время занятий физической культурой мало слышать, видеть, понимать, запоминать, здесь надо действовать физически активно и бодро, выполнять многократное количество раз специальные двигательные задания. Получение новых умений, навыков, их совершенствование будет проходить гораздо успешнее, если будет основываться на отлично усвоенных, (или хотя бы хорошо), теоретических знаниях об основах техники выполнения движений, о взаимодействии органов и систем организма человека, о содержании и методах обучения, о правилах спортивных соревнований и др. [3].

По мнению Д. П. Литвиновой процесс физического воспитания осуществляется в комплексном подходе, участниками которого являются и дети, и педагоги. Именно грамотный преподаватель стремится дать своим ученикам максимальный комплекс теоретических сведений, и практических знаний. Важно понимать, что данный процесс имеет высокую результативность, если в этом заинтересованы обе стороны. От учащихся должна быть взаимность в получении знаний и практического опыта в процессе физического воспитания [3].

Не меньший вклад в физическое воспитание осуществляет семья. Родители во многом определяют отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.) [3].

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье [3].

Таким образом, физическое воспитание определяется активным взаимодействием воспитательных и образовательных аспектов. Важной отличительной стороной физического воспитания можно считать основные азы формирования двигательных умений, навыков и развитие физических качеств человека [5].

Литература

1. Коробейникова Е. И. Демьяненко С. Ю. Физическое воспитание учащихся // Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. 2019. № 6 (31). С. 181-187.

2. Севодин С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры // Вестник науки и образования. 2019. № 13 (67). С. 93-95. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-kak-chast-fizicheskoy-kultury/viewer (дата обращения: 25.04.2024).

3. Литвинова Д. П., Куралева О. О. Физическое воспитание в семье // Вестник науки. 2020. № 1 (22). Т. 3. С. 51-55. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-semie/viewer (дата обращтния: 25.04.2024).

4. Рябиков А. А. Методы в физическом воспитании // Теория и методика физического воспитания. С. 181-184. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/metody-v-fizicheskom-vospitanii/viewer (дата обращения: 25.04.2024).

5. Серженко Е. В., Карпова В. Д. Теория и методика физического воспитания // Наука 2020. 2020. № 8 (44). С. 94-98. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-3/viewer (дата обращения: 25.04.2024).

УДК 349

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВЫХ ОСНОВ СЕРТИФИКАЦИИ В СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

FORMATION OF THEORETICAL AND LEGAL BASES OF CERTIFICATION IN THE SPORTS SPHERE IN THE RUSSIAN FEDERATION

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

Матвеева Мария Сергеевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Matveeva Maria Sergeevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В современном обществе спорт – не только состязательная движение индивидов, целью которой выступает достижение наиболее значительных результатов в определенных видах спорта, это – особое средство удовлетворения зрелищных притязаний человека, в частности, и общества в целом. Необходимо признать, что на настоящем этапе общественного генезиса спорт занимает исключительное, по сравнению с иными историческими периодами человеческого развития, место. Данный факт объясняется, в частности, тем, что в современном мире спорт, в связи с активным внедрением различных соревнований в международную сферу, с увеличением количества межнациональных и национальных команд, обладает значительной элитарностью, а вы-сокие достижения в данной сфере признаны престижем нации. Спортивные достижения, кроме того, - своеобразный критерий социально-экономического и культурного генезиса современного государства, повышающий чувство патриотизма и дух нации, и способствующий развитию особо необходимой в настоящее время межнациональной*

толерантности.

Abstract. *In modern society, sport is not only a competitive movement of individuals, the purpose of which is to achieve the most significant results in certain sports, it is a special means of satisfying the spectacular claims of a person, in particular, and society as a whole. It is necessary to recognize that at the present stage of social genesis sport occupies an exceptional place in comparison with other historical periods of human development. This fact is explained, in particular, by the fact that in the modern world sport, due to the active introduction of various competitions in the international sphere, with the increasing number of interethnic and national teams, has a significant elitism, and high achievements in this area are recognized as the prestige of the nation. Sports achievements, moreover, are a kind of criterion of socio-economic and cultural genesis of the modern state, increasing the sense of patriotism and the spirit of the nation, and contributing to the development of interethnic tolerance, which is especially necessary nowadays.*

Ключевые слова: *спорт; спортивная сфера; правовые основы; сертификация; Российская Федерация.*

Keywords: *sport; sports sphere; legal framework; certification; Russian Federation.*

Актуальность темы подтверждается тем, что в настоящее время существует ряд проблем в данной сфере, в частности, наличие такого сдерживающего фактора в сфере развития сертификации спортивных услуг, как отсутствие требований к сертификации обязательного характера отдельных, признанных опасными для жизни, здоровья и материальных благ потребителя спортивных услуг, в том числе, фитнес-услуг, наряду с травмоопасными спортивными объектами. Реализация данной задачи возможна через совершенствование действующих, разработку и утверждение новых стандартов, осуществляющих правовое регулирование оказания услуг в данной сфере, и, как результат, – формирование единой политики качества.

В современном обществе в качестве основного условия цивилизованного генезиса всех сфер жизнедеятельности человека (экономики, здравоохранения, культуры, спорта) признано производство качественной, безопасной и конкурентоспособной продукции, оказание услуг, соответствующих установленным критериям. Подобные критерии призваны обеспечить интеграцию стратегических задач государства и результативное достижение запланированных целей за счет использования системного менеджмента качества, ориентированного на удовлетворение всех заинтересованных сторон [3]. Система качества при этом призвана быть соответствующей потребностям государства, общества, каждого индивида, рынка и законодательным положениям (т. е. должна быть сертифицирована). Присутствие признанной сертифицированной концепции качества позволяет констатировать о том, что все процессы осуществляют необходимое согласованное взаимодействие, имеющие особое значение, поскольку не только затрагивают вопросы управления, но и – важные аспекты безопасности жизнедеятельности.

Сертификация на данном историческом этапе (перевод с латинского – «верно сделано» (сейит – верно, Гасеге – делать), следовательно, выступает в качестве особого инструмента, выступающего гарантом соответствия, регламентированным на законодательном уровне (в правовой -технической документации и принятых стандартах), критериям безопасности и качества. Под правовой категорией «стандарт», в общем виде, понимают базовый, основополагающий для сравнения и сопоставления с иными подобными видами объектов правоотношений образец, «матрицу», определенный эталон, модель [2].

Сертификация признана в качестве общего термина, подразумевающего формирование и принятие во внимание профессионального мнения компетентных лиц (третьей стороны) о комплексе стандартов товаров, процессов технологического характера либо услуг (сертификация соответствия). Общепризнанно, что формирование дефиниции «сертификация» — результат научных исследований, осуществленных специально созданным Комитетом Совета Международной организации по стандартизации (ИСО) по вопросам сертификации (СЕРТИКО).

Термин «сертификация», следовательно, при сравнительной характеристике с категорией «сертификация», включенной в Руководство 1982 года, содержит следующие значительные коррективы: сертификация непосредственным образом соотносится с профессиональной и компетентной деятельностью третьего участника (независимого лица либо органа, (ИСО/МЭК 2)); имеет место присутствие императивной системы сертификации, в которой сформирован комплекс правил, процедур и мероприятий, направленных на должную и независимую оценку соответствия установленным стандартам; наличие значительного увеличения сферы применения сертификации соответствия (в качестве объекта сертификации признана продукция, процессы и услуги, системы качества, персонал, соответствующие стандарты). Сертификация в современной интерпретации, таким образом, - действие третьей компетентной стороны, доказывающее, что в результате данного процесса обеспечивается гарантированность в том, что должным образом отождествленный товар, процессы и услуги, системы качества, персонал соответствуют общепризнанным стандартам или иному принятому в данной сфере регламенту. В свою очередь, стандартизация совершается для обеспечения гарантированности объекта (товара, работ и услуг) установленным нормативно критериям безопасности, необходимой для человека, общества, государства, для окружающей среды, в частности; для соответствия их качества степени генезиса науки, техники и технологии; с целью экономии всего комплекса ресурсов. При этом, в качестве объекта стандартизации признан конкретный предмет, который, в силу законодательных положений, нуждается в стандартизации по критериям ISO (продукция, услуги и процессы). Соответственно, стандартизация представляет собой кон-

струкцию, в силу которой осуществляются взаимоотношения между заинтересованными субъектами по разрешению формирования общепризнанных констант при использовании единого языка общения [1].

В российском законодательстве дефиниция «сертификация» регламентирована в ст. 2 закона, согласно положениям которого данная юридическая категория выступает в качестве определенной формы констатации корреспондирования определенных нормативно (для сертификации) объектов притязаниям технических стандартов (регламентов), актам в сфере национальных стандартов или определенным элементам соглашений, реализуемой компетентным органом государства по сертификации. В указанном нормативном источнике предусматривается термин «сертификат соответствия», как документ, в рамках которого осуществляется удостоверение соответствия определенного объекта критериям технических регламентов, актов (иных документов) в сфере стандартизации или согласованным условиям соглашений. Под категорией «система сертификации» в ст. 2 закона законодатель интерпретирует комплекс специальных правил (порядка и условий) исполнения работ, непосредственно направленных на сертификацию, совокупность участников данного процесса и правил деятельности.

Наиболее распространенной системой сертификации различных видов продукции в современной России признан ГОСТ Р, действующий относительно большинства материальных благ, требующих обязательного сертифицирования, включая объекты спорта (согласно положениям законов).

Осуществление процесса сертификации предусмотрено структурой следующих организаций: Росстандарт; сертификационные органы; аккредитованные лаборатории испытаний; производители и исполнители. В современной России вся сертификационная сфера деятельности реализуется в рамках определенной системы, обладающей индивидуальными положениями и руководящими правилами. По критериям участвующих субъектов сертификация может быть дифференцирована на национальную, региональную и международную сертификацию. В зависимости от правового статуса сертификация может быть признана в качестве обязательной сертификации, добровольной, а также – самостоятельной сертификации.

Сертификация с признаками обязательности в современной России обладает следующим значимым юридическим качеством: отсутствие возможности изготовления объекта, призванного к обязательной модели сертифицирования, без осуществления соответствующей процедуры (например, система обязательной сертификации «Электросвязь»1 , утвержденная Министерством РФ по связи и информатизации; Авиационные правила2 , регулирующие особый порядок выдачи сертификатов соответствия отдельным сотрудникам аэропортов авиации гражданского направления требованиям национальных авиационных правил, и др.). Добровольная система сертификации материальных объек-

тов предполагает сертификацию блага исключительно по волеизъявлению субъектов данных правоотношений, что предоставляет возможность сертифицировать объект на соответствие каждому из сформированных в НТД требованиям, включая иностранные притязания в определенной сфере.

Особое значение приобретает факт, в силу которого, согласно положениям Приказа от 29 декабря 2016 г. № 2033, в России сформирована общая система добровольной модели сертифицирования «Национальная система сертификации». Данная система выступает в качестве комплекса императивных положений, направленных на формирование объективной оценки соответствия необходимым требованиям выполнения процедуры сертификации, об инфраструктуре данного правового явления, ее субъектах, Данным ведомственным нормативным источником утвержден порядок удостоверения сертифицируемых объектов притязаниям актов отечественной стандартизационной системы; формируются условия для оповещения заинтересованных субъектов об объектах оценки соответствия, корреспондирующих притязаниям актов национальной стандартизационной системы; осуществляется помощь потребителям в наиболее эффективном выборе материального блага, включая работы и услуги; формируются условия для снижения рисков поставки фальсифицированных и контрафактных объектов, для содействия в формировании качественных условий экспортизации товаров, работ, услуг, а также – для осуществления межнационального сотрудничества в экономической, научно-технической сферах и в торговле между различными государствами.

В современном обществе краеугольным камнем выступают аспекты сертификации современного спорта, свидетельствующие об уровне качества предоставляемых услуг, и подразумевающие регламентацию, стандартизацию, учет и контроль, защиту прав получателей подобных услуг, в том числе, от участившейся недобросовестности отдельных субъектов данных правовых связей, которая способствует увеличению степени травматичности.

Необходимо выделить следующие преимущества сертификации: формирование необходимой конфиденции российских и иностранных потребителей к качеству объекта; облегчение и упрощение процесса избрания конкретного вида объекта; обеспечение предоставления потребителю важной объективной информации о качестве и безопасности объекта; реализация прав в отношении защиты конкурентоспособности с несертифицированными объектами; корректирование объема импорта (в сторону уменьшения) объекта, аналогичного отечественному сертифицируемому объекту; предотвращение поставок в Россию объектов иностранного производства, не соответствующих регламентам качества и безопасности; стимулирование российских производителей для производства более качественных объектов. Современная сертификация при этом должна обладать следующими принципами: основному началу законности системы сертификации; принципу открытости информации о результатах

сертификации. Цивилизованная сертификация должна соответствовать принципу корреляции национальных нормативов и правил рекомендательного аспекта с межнациональными подобными притязаниями.

Литература

1. *Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 84-91 URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 01.05.2024).*
2. *Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 138-141. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения 01.05.2024).*
3. *Алдошина Е. А., Гуняев Е. В. Здоровый образ жизни как основополагающий показатель физической безопасности личности // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей, Орёл, 23 июня 2022 года. Орел : Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова, 2022. С. 18-21.*

КОРРЕКЦИЯ ФИГУРЫ У СТУДЕНТОВ ВИУ РАНХИГС СОВРЕМЕННЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ МЕТОДИКАМИ

CORRECTION OF THE FIGURE OF STUDENTS OF THE VIU RANEPA USING MODERN MOVEMENT TECHNIQUES

Подлесная Юлия Владимировна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Podlesnaya Yuliya Vladimirovna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы связана со спортом и физической культурой.*

Общие представления о красивой фигуре у девушек одинаковы: стройное подтянутое тело без признаков излишнего веса. Существуют разнообразные методы коррекции фигуры. В статье рассматривается вопрос применения физических нагрузок, правильного питания в качестве средств коррекции массы тела. Обосновывается необходимость комплексного подхода к данному вопросу. Приведены различные способы коррекции фигуры с помощью физических упражнений и современных спортивных видов деятельности. Указывается отношение студентов к таким упражнениям на уроках физической культуры.

Abstract. *Physical culture and sports are an inseparable part of the culture of society and each person individually. Currently, it is impossible to find a single area of human activity that is not related to sports and physical culture.*

The general idea of a beautiful figure among girls is the same: a slender, fit body without signs of excess weight. There are various methods of body correction. The article

discusses the issue of using physical activity and proper nutrition as a means of correcting body weight. The need for an integrated approach to this issue is substantiated. Various ways to correct the figure with the help of physical exercises and modern sports activities are given. The attitude of students to such exercises in physical education lessons is indicated.

***Ключевые слова**: комплексный подход; физические упражнения; коррекция фигуры; здоровье; студент.*

***Keywords:** integrated approach; physical exercises; figure correction; health; student.*

На данный момент применение физических нагрузок как способа коррекции массы тела является актуальной темой. Современное общество находится в ситуации, когда качество питания и физические нагрузки находятся в недостаточном приоритете. Конечно, физическое развитие человека зависит не только от наследственности, но и от условий жизни. В процессе коррекции тела с помощью физических нагрузок происходит изменение массы тела. Самым эффективным способом изменения физического состояния человека является выполнение физических упражнений. Правильно подобранные физические нагрузки и правильное питание способствуют физическому развитию, укреплению здоровья и повышению работоспособности. Основополагающей составляющей в формировании красивой фигуры и поддержании здоровья являются физические упражнения. На регулярной основе тренировки помогают укрепить мышцы, развить выносливость и сжигать больше калорий. Это помогает поддерживать оптимальный вес тела и способствует укреплению мышц.

Одним из основных принципов формирования красивой фигуры является сочетание кардиотренировок и силовых упражнений. Кардиотренировки, такие как бег, плавание, велосипед или аэробика, помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, ускорить обмен веществ и сжигать жиры. Силовые тренировки способствуют укреплению мышц, формированию красивых контуров тела и улучшению физической формы.

Для достижения желаемых результатов важно правильно подбирать упражнения и следить за режимом тренировок. Например, для работы над мышцами ног и ягодиц эффективными упражнениями будут приседания, выпады, подъемы на носки. Для укрепления мышц рук и спины можно использовать отжимания, подтягивания, различные упражнения с гантелями или резиновыми резинками [1].

Основополагающей составляющей в формировании красивой фигуры и поддержании здоровья являются физические упражнения. Здоровое питание, богатое белками, углеводами, жирами, витаминами и минералами, поможет поддерживать энергию для тренировок и обеспечит организм необходимыми питательными веществами.

Проведённый опрос студенток ВИУ РАНХиГС показал, что регулярно (1 раз в неделю) занимаются физическими упражнениями 45% студенток, имеют

постоянный комплекс упражнений -23%, режим питания соблюдают 37% опрошенных, кардиоупражнения выполняют 52%, длительность физической тренировки более 30 минут составляет 72%, с тренером занимаются 3% респондентов. На вопрос: «Пользуетесь ли комплексами упражнений из социальных сетей?» - студентки ответили «да» - 92%. Анализируя данные, можно сделать вывод, что студентки стремятся следить за своей фигурой используя физические упражнения.

Результаты опроса по выявлению причин, не позволяющих заниматься упражнениями по коррекции фигуры на постоянной основе, разделились следующим образом: медицинские показания -2%, нехватка времен -47%, удаленность спортивного центра -21%, лень-3%, довольна своим телом -7%, усталость -3%, дорогой абонемент -17%. Анализ данных показывает, что студентки, не посещающие фитнес центры, занимаются физическими упражнениями по коррекции фигуры самостоятельно, стараются соблюдать режим питания.

Занятия физическими упражнениями помогают приобретать необходимые в повседневной жизни двигательные навыки: ловкость, быстроту и силу движений тела, а также увеличивают мышечный тонус, сопротивляемость организма к заболеваниям и к стрессовым ситуациям. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, нужно постоянно и систематически заниматься различными видами физических упражнений и спорта [2].

С помощью простых физических упражнений, дозированной физической нагрузки и соблюдения режима питания можно скорректировать и сформировать красивую фигуру.

Установлено, что коррекция фигуры при помощи физических упражнений достаточно успешна и имеет долгосрочный эффект.

Но для того чтобы быть в отличной физической форме, одного желания мало - надо еще и постоянно работать над собой, заниматься спортом, тренировать свое тело, избавляясь от лишних жировых отложений.

Универсальными упражнениями, которые входят в любой комплекс, являются: [3]

А) Упражнения для коррекции фигуры в области бёдер (можно использовать утяжеления в виде небольших гантелей или бутылок с водой по 0,5мл):

- Отведение рук за спину. Держите спину прямо. Начинаете приседания, которые должны быть максимально глубокие.
- Не сгибая ноги в коленях, делаете круговые движения поочередно каждой ногой.
- Сгибаете одну ногу в колене и отводите поочередно в разные стороны, повторить для второй ноги.

- Руки находятся вдоль туловища. Выполняете махи ногами, сначала одной, потом второй.
- Ноги на ширине плеч. Одной ногой делаете шаг вперед и приседаете, затем меняете ногу, делая такой же выпад.
- Руки на талии, делаете повороты с приседанием в разные стороны.
- Наклоны вперед как можно ниже.

Б) Упражнения для коррекции фигуры в области талии:

- Сядьте, сделайте упор на руки сзади, ноги согните в коленях, не касаясь, пола. Выпрямляете ноги, подаваясь плечами назад.
- Сядьте в то же положение, что и в предыдущем упражнении, делаете повороты согнутыми коленями вправо и влево.
- Сидя, с согнутыми в коленях ногами, ступни на полу, руки разведены в стороны. Поднимаете ноги, не выпрямляя их, и хлопаете в ладоши под коленями.
- То же положение, только хлопок производите под прямыми ногами.
- Упор сзади на локти (можно лёжа). Поднимаете ноги и делаете скрещивающие движения «ножницы» или «велосипед».

В) Упражнения для коррекции груди.

Сядьте в позу лотоса, спина прямая, положить кисти рук на плечи, локти прижмите к туловищу. Выполняете круговые движения плечами, не отрывая локтей от туловища.

- Поставьте ноги на ширине плеч, одна рука лежит на поясе, другой описываете большие круги, три вперед, затем три назад. Меняете руки и повторяете.
- Возьмите гантели весом по килограмму, медленно поднимаете и опускаете руки перед собой. Начните с пяти раз, постепенно доведите до 15.
- Поставьте ноги на ширине плеч, поднимаете руки на уровне груди, выполняете упражнение «ножницы».

Г) Упражнения для коррекции ног:

- Примите горизонтальное положение. Согните ногу в колене и руками прижмите ее к себе, сделайте несколько перекатывающихся движений. Ноги поменяйте и повторите упражнение.
- Ставите ноги на ширине плеч. Делаете глубокие наклоны, обхватывая руками щиколотки.
- Опуститесь на пол. Подтяните колено к груди, возьмите ногу за стопу и вытяните и отведите в сторону ногу. Затем ноги поменяйте и повторите упражнение.

Д) Физические упражнения для коррекции фигуры и осанки:

- Положите на голову маленькую подушку и ходите на носочках.
- Встаньте прямо, руки сцепите за спиной в замок. Поднимайте руки как можно выше.

- Опуститесь на стул, руки сцепите в замок на затылке. Делайте наклоны головы назад, при этом оказывая сопротивление руками.

Е) Упражнения для шеи и подбородка:

- Запрокиньте голову назад, расслабьте подбородок и полуоткройте рот. Двигайте нижней челюстью вперед, затем назад. Делайте это упражнение медленно, но с сопротивлением.
- Руки сцеплены в замок и подведены под подбородок. Нужно наклонять голову вперед, а руками создавать сопротивление.
- Вытяните шею. Положение стоя или сидя. Положите руки на плечи и вытягивайте шею вверх. Сделайте вдох и выдохнуть через 10 сек.
- Движения головой по кругу. Подбородок опускаете на грудь и медленно начинаете перекатывать голову по кругу, сначала в одну сторону, затем в другую.
- Поворачиваете голову сначала вправо и касаетесь подбородком плеча, затем влево. Повторить пять раз.

Физические упражнения включают в себя комплекс психологических и физиологических процессов, протекающих в организме при выполнении данных упражнений. Они оказывают положительное влияние на человека и его личность, что приводит к улучшению показателей здоровья в целом.

Различных методов коррекции фигуры с помощью физических упражнений предоставлено к выбору великое множество, и каждый может определить для себя свой метод тренировки, которая больше всего подходит для организма.

Танцы представляют собой серьезную физическую нагрузку, которая направлена на коррекцию фигуры человека. Румба и мамбо - это танцы, которые подходят для тех, кто хочет улучшить свою талию, пресс, а также добиться безупречной спины. Осанка фламенко исправляется с помощью танца. Постоянное скручивание и наклоны, а также повороты способствуют формированию талии. Благодаря чечетке вы сможете создать идеальный контур бедер, икр и красивых ножек.

Фитнес-программ существует большое количество. Целью является не только достижение спортивных достижений, но и приучивание к физической активности, к здоровому образу жизни в целом [4].

Аэробика включает в себя: ходьбу, бег, плавание, катание на лыжах, езду на велосипеде и другие виды физических упражнений. Выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в комплекс, выполняемый непрерывно, также стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это привело к использованию слова «аэробика» для обозначения различных программ, исполняемых с музыкой и танцами. Данное направление оздоровительной деятельности завоевало большую популярность среди молодёжи.

Слово «шейпинг» уже много лет известно всем. Происходит оно от английского корня «snap», что в переводе означает «форма», т. е. занятия этим видом направлены на исправления недостатков фигуры. Шейпинг - это не только выполнение физических упражнений с нагрузкой на определенные группы мышц, это к тому же система правильного питания и ведения здорового образа жизни. Еще одна, но очень важная особенность этого метода в том, что прежде чем вы приступите к занятиям, специалисты изучат особенности вашей фигуры и состояние здоровья. После этого можно приступать к занятиям.

Пилатес—это система тренировок, которая укрепляет мышцы, выравнивает осанку, развивает гибкость и даже налаживает связь разума и тела. Направление разработал Джозеф Пилатес в начале прошлого века, когда пытался помочь солдатам, пострадавшим во время войны. Сегодня упражнения используют не только для реабилитации, но и для поддержания физической формы. Большая часть тренировки проходит на полу. Основное внимание уделяется проработке мышц пресса, спины, ягодиц и бедер. Часто требуется опираться на руки, поэтому они тоже включаются в работу и приходят в тонус. Акцент делается не на количестве выполненных упражнений, а на их качестве. Поэтому тренировка проходит в медленном темпе, с концентрацией на ощущениях. Внимание уделяют дыханию: в стартовой позиции делают глубокий вдох через нос, а потом медленный выдох через рот.

Джампинг — это прыжковая тренировка с использованием батута или специальных ботинок. Занятия проходят под ритмичную музыку, что улучшает настроение и повышает мотивацию к тренировкам. Стандартное занятие включает связки и комбинации прыжковых движений, направленные на основные мышечные группы. Джампинг развивает выносливость и укрепляет сердечно-сосудистую систему, однако набрать существенную мышечную массу с помощью таких тренировок не получится.

Для достижения максимальной эффективности всех перечисленных методов коррекции фигуры важно придерживаться следующих рекомендаций по питанию:

1. Уменьшить употребления в пищу жиров животного происхождения.
2. Принимать пищу следует не менее пяти раз в день: 3 основных приема пищи и 2 дополнительных перекуса.
3. Принимать пищу рекомендуется медленно.
4. Увеличить прием воды, в соответствии с личными данными.
5. Отказаться от приемов пищи в вечернее и ночное время суток.

Перед тем, как составить индивидуальный рацион питания для коррекции массы тела, необходимо пересмотреть продукты питания, которые употреблялись ежедневно [5]. Следует исключить из рациона: пирожные, торты, конфеты, хлебобулочные изделия, кроме черного хлеба, фастфуд, сахар.

Питаться правильно — не значит «дорого». Сбалансировать рацион так, чтобы похудеть и обеспечить свой организм всеми полезными веществами, можно, включая в свое меню простые и доступные продукты: творог и мясо, нежирная птица (индейка), бородинский хлеб, отруби, чернослив и др.

Существует обширный арсенал методов коррекции фигуры, подходящих как для физически подготовленных людей, так и для новичков. Важно понимать, что эффективное изменение своей фигуры возможно только при наличии сильного желания и теоретической подготовленности. Кроме того, необходимо выбрать метод коррекции, который наиболее подходит для каждого человека, учитывая его вес, состояние здоровья и возраст.

Литература

1. *Коробко А. Д., Александров С. Г. Об активизации вовлеченности студентов вуза в физкультурно-спортивную деятельность // Современные тенденции и проблемы науки в развитии технологий : сборник научных трудов VI Международной научно-практической конференции. Краснодар : КФ РЭУ им. Г. В. Плеханова. 2022. С. 194-203. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48770073 (дата обращения: 01.04.2024).*
2. *Рахматов А. И. Некоторые аспекты повышения интереса студентов вузов к занятиям физической культурой // Образование и воспитание. 2018. № 5 (20). С. 68-70. URL: https://moluch.ru/th/4/archive/108/3659/ (дата обращения: 10.05.2024)*
3. *Никитина А. Круговая тренировка: комплекс упражнений для всего тела. Разбираемся в популярном подходе к занятиями // Фитнес. 09.06.23 URL: https://journal.tinkoff.ru/circuit-workout/ (дата обращения: 01.04.2024).*
4. *Использование фитнес-технологий в учебном процессе вузов для формирования положительной мотивации к двигательной активности у обучающихся / Л. А. Якимова, Т. Х. Емтыль, Н. Н. Пешков, [и др.] // Физическая культура, спорт-наука и практика. 2019. № 4. С.28-32. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-fitnes-tehnologiy-v-uchebnom-protsesse-vuzov-dlya-formirovaniya-polozhitelnoy-motivatsii-k-dvigatelnoy-aktivnosti-u (дата обращения: 01.04.2024).*
5. *Бурмакина А. А. Применение* физическихупражнений *для* коррекции *женской* фигуры *// Молодой ученый. 2016. № 1. С. 840-842.*
6. *Четверикова А. Д., Александров С. Г. О видах физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительных для занятий студентами вузов // Горизонты науки : сборник научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. Смоленск : СФ РЭУ им. Г. В. Плеханова. 2022. С. 89-93. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48770073*

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КИКБОКСИНГОМ

CONTROL OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES IN YOUTHS AGED 16-18 YEARS OLD KICKBOXING

Муфтахетдинов Артур Рамилевич
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке – специалистов кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Muftakhetdinov Artur Ramilevich
cycle of vocational and physical training
Ufa school for the training of cynologists
of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Нухов Радмир Рафисович
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россиия
Nukhov Radmir Rafisovich
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Аннотация. *В последние годы очень большую популярность среди молодежи нашей страны и в мире в целом получили единоборства, которые в свой технический арсенал включили ударную технику руками, ногами и борцовские приемы: рукопашный бой, армейский рукопашный бой, универсальный бой, ушу-саньда, спортивно-боевое самбо, панкратион, спортивно-прикладное каратэ, джиу-джитсу, ММА (микс-файт), ку-до и др. Их можно объединить в группу единоборства. Постоянно растущая конкуренция в единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта. При этом остро встает вопрос о специальной физической подготовке, воспитании силовых способностей, проявление которых определяет успех соревновательной деятельности в целом. Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки.*

Abstract. *In recent years, martial arts have become very popular among the youth of our country and in the world as a whole, which have included striking techniques with hands, feet and wrestling techniques in their technical arsenal: hand-to-hand combat, army hand-to-hand combat, universal combat, wushu-sanda, sports-combat sambo, pankration, applied sports karate, jiu-jitsu, MMA (mixed fight), ku-do, etc. They can be combined into a martial arts group. The constantly growing competition in martial arts indicates the need to develop new methods of sports training that could best meet the requirements determined by the specifics of the sport. At the same time, the question of special physical training and the development of strength abilities, the manifestation of which determines the success of competitive activity as a whole, arises. Strength training can be carried out in the process of general physical training (to strengthen and maintain health, improve physique, develop the strength of all human muscle groups) and special physical training (cultivating various strength abilities of those muscle groups that are of great importance when performing basic competitive exercises) . In each of these directions there is a goal that defines a specific orientation towards the development of strength and tasks that need to be solved based on this orientation.*

Ключевые слова: *курсант; слушатель; подготовка; бокс; ударная техника; упражнение; боевые приемы; тренировка.*

Keywords: *cadet; listener; training; Boxing; shock technique; exercise; fighting techniques; training.*

Одним из важных аспектов руководства подготовкой является контроль за силовым уровнем спортсмена. Для того; чтобы внести коррективы в тренировочный процесс, необходимо оценить уровень подготовки тренера.

Два способа оценки уровня физической подготовленности используются в процессе физического воспитания.

Измерительные приборы, такие как динамометры и динамографы, могут быть изготовлены с помощью различных измерительных приборов.

Благодаря специальным упражнениям и тестам на силу, они могут быть проверены. Соревнования по статическим и динамическим упражнениям позволяют измерить силу движений спортсмена практически во всех мышцах тела, а также измерять силы его движения в движении с помощью современных измерительных устройств.

Для оценки уровня силовых возможностей используются специальные упражнения - тесты, которые широко применяются в массовой практике. Инвентарь и оборудование для их выполнения не требуются.

Упражнения для определения уровня силовых возможностей включают в себя становую тягу, подъем гири, толчок штанги и подтягивание. Число выполненных тяжёлых упражнений, наклонов, прыжков, тяги, подъемы, толчки и подтягивания служат критериями оценки уровня физической подготовленности. При выполнении упражнений необходимо сохранять неизменность амплитуды рабочих движений [1].

Согласно проведенным исследованиям и разработанным нормативам, были определены уровни силовых возможностей, которые характеризуют различные возможности человека.

Развитие взрывной мощи - это одна из методик. Тренировка с средними нагрузками и установками на максимальную скорость движения рук может включать в себя высокоскоростные изокинические тренировки, направленные на развитие взрывной мощи рук. Спортсмен должен выполнять не более десяти движений в подходе, чтобы интенсификация мышечных усилий и волевых усилий была достаточной. Бесконтрольный темп движений/

Благодаря прыжковым упражнениям на максимальное выпрыгивание с возвышенности, а также благодаря «ударному» методу, развивающему взрывную силу ног, спортсмены-кикбоксеры могут развить взрывной потенциал ног. Амортизация после приземления спортсмена не прекращается, и он начинает отталкиваться. При быстром сокращении мышца проявляет значительно большую силу, чем при движении без предварительной растяжки, поэтому ударный метод основывается на безусловном рефлексе «сокращение вслед за растягиванием». Только быстрые движения могут быть активированы при этом.

Для развития скоростных и силовых способностей используется методика, направленная на увеличение силы мышечных сокращений и энергообеспечения выполнения упражнений. Мощь и функциональные возможности организма повышаются благодаря этой процедуре.

Размер нагрузки и режим энергообеспечения силовой деятельности являются основными тренировочными факторами. В зависимости от продолжительности и темпа движений, а также от того, насколько быстро или медленно работают двигательные единицы, определяется степень их вовлечения в работу.

Основной тренировкой для развития скоростных и силовых способностей является максимальное количество движений при минимальных и значительных нагрузках (в диапазоне от 70 до 95%). Режим энергообеспечения скоростной работы осуществляется за счёт расщепления крФ, в то время как продолжительность однократного цикла должна быть не более 15-20 минут, а количество повторов в серии – 10-16 [2].

В спортивной практике широко распространена тренировка, состоящая из 50-30 повторений продолжительностью 10-20 с при интервале отдыха в 30-60 секунд.

Различные виды тренажеров, включая штангу, блоки, фланкирующие и изокинетические тренажеры – все это используется для развития скоростных качеств у спортсменов в возрасте от 15 до 17 лет.

Специальные упражнения, направленные на наиболее полную мобилизацию реактивных возможностей мышц, включают в себя специальные упражнения для быстрого преодоления ударной нагрузки.

Различие между скоростными и силовыми характеристиками движений является центральной проблемой в процессе формирования скоростных способностей. Из-за обратного пропорционального соотношения скорости движений и степени их преодоления возникают трудности в её решении.

На основе сбалансирования скоростных и силовых характеристик движений происходит устранение противоречий между ними, обусловленных этим. Тренировка, направленная на гипертрофию и повышение силы быстрых мышц, хотя и более эффективна, чем повторный максимум.

Специальная физическая подготовка, направленная на укрепление и поддержание здоровья человека, совершенствование силовых качеств тех мышц, которые играют важную роль в процессе выполнения основных состязательных упражнений, может быть использована для воспитания силы. Индивидуальная цель развития силы и задач, которые должны быть решены на основе этой установки, лежит в основе всех этих направлений.

Силовая подготовка включает в себя различные физические упражнения, с помощью которых можно задавать силовые нагрузки как для всей мышечной системы, так и на отдельные группы мышц. Упражнения с нагрузкой, включающие в себя различные виды сопротивления, позволяют эффективно тренировать мышцы, отвечающие за основную или второстепенную нагрузку в упражнениях. Упражнения, способствующие развитию силы и выносливости мышц, являются эффективными средствами специальной физической подготовки.

Специальная силовая подготовка может быть использована для воздействия на подростков 15-17 лет, так как они обладают достаточной квалификацией в этом виде спорта. Кузнецов выделил следующие упражнения для подготовки к данной подготовке:

- спортивное упражнение;
- специальное упражнение;
- специально-вспомогательное упражнение.

Упражнения, выполняемые с соблюдением правил соревнований, относятся к первому типу. Спортсмены, занимающиеся данным видом спорта, часто сталкиваются с ошибками в подготовке, поэтому соревновательный этап является обязательной частью подготовки.

Упражнения, направленные на развитие мышечной силы в тесном взаимодействии с другими основными двигательными навыками, относят ко второму типу.

Когда внешняя структура спортивного упражнения не может быть сохранена, третьи способствуют локальному развитию силы отдельных мышц в тесном взаимодействии с другими ведущими двигательными качествами.

Силовые способности примерно в равной мере зависят как от наследственных, так и средовых факторов. Они проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости конкретных двигательных действий и условий их осуществления вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Средства общей силовой подготовки: многообразные физические упражнения с сопротивлениями, позволяющими задавать силовую нагрузку, как на всю мышечную систему, так и выборочно на отдельные мышечные группы. Средствами разносторонней целенаправленной силовой подготовки, являются упражнения с сопротивлением, которые позволяют воздействовать на мышцы, несущие основную или вспомогательную нагрузку в специализируемом упражнении.

Контроль за силовой подготовленностью кикбоксера является одной из наиболее важных форм руководства всем процессом подготовки. Оценка силовых способностей позволяет судить о том, насколько качественно тренер продумал тренировочные занятия и дает возможность внесения коррективов.

Литература

1. Лалаков Г. С., Лузин В. Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов-единоборцев в годичном цикле тренировки. Омск, 2008. 330 с.

2. Макаров В. А. Физиология : Основные законы, формулы, уравнения. Москва : ГОЭТАР-МЕД, 2001. 112 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОВЗ

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF SOCIAL INTEGRATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Головинова Ирина Юрьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
GolovinovaIrinaYurievna
Ph.D, associate professor
department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аветисян Аделина Романовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Avetisyan Adelina Romanovna
student
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе автором выявлены ветви развития адаптивной физической культуры, обоснование данного направления как перспективного и необходимого в современном обществе. Определены виды адаптивной физической культуры и то, что они формируют. Обозначена важность социализации для людей с ограниченными способностями. Интеграция людей с инвалидностью в социум является основной задачей, критерием для основания определения степени гуманизации страны, в частности в России, а также выявлены направления оказываемой поддержки по развитию адаптивной физической культуры в России. Прослеживается положительная динамика развития адаптивной физической культуры в различных регионах России. Сделаны выводы о том, в каком именно виде должен быть предоставлен доступ к получению услуг по адаптивной физической культуре.*

Abstract. *In this work, the author identifies the branches of the development of adaptive physical culture, the justification of this direction as promising and necessary in modern society. The types of adaptive physical culture and what they form are determined. The importance of socialization for people with disabilities is indicated. The integration of people with disabilities into society is the main task, the criterion for determining the degree of humanization of the country, in particular in Russia, and the directions of support*

for the development of adaptive physical culture in Russia are also identified. The positive dynamics of the development of adaptive physical culture in various regions of Russia is traced. Conclusions are drawn about the form in which access to adaptive physical culture services should be provided.

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура; социализация; адаптивный спорт; люди с ограниченными способностями; инвалидность; гуманизация.*

Keywords: *adaptive physical culture; socialization; adaptive sports; people with disabilities; disability; humanization.*

Адаптивная физическая культура – это область физической культуры для людей со стойкими нарушениями жизнедеятельности, с целью развития позитивных морфофункциональных сдвигов в организме человека (формирование необходимых двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма) [4].

Данная область позволяет сформировать двигательную активность, как биологических и социальных факторов воздействия на организм и личность человека. То есть, следует сказать, что адаптивная физическая культура это не просто занятия физической культурой с людьми с ограниченными возможностями, а комплексное воздействие на него, его социальные и биологические привычки и потребности с целью укрепления их позиции в обществе интеграцию в него.

Необходимо отметить, что адаптивная физическая культура – наиболее широкое понятие, которое делится на **определенные виды/области функционирования:**

- адаптивный спорт
- адаптивное физическое воспитание
- адаптивная физическая рекреация
- адаптивная физическая реабилитация
- креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры
- экстремальные виды двигательной активности.

Мы же более подробно остановимся на первом виде.

Адаптивный спорт – компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации [4].

Из данного определения мы четко пониманием, что адаптивный спорт ставит своей целью не только физическое и психическое совершенствование организма, но и адаптацию, то есть интеграцию людей с ограниченными воз-

можностями в социум (социализация) – вот почему именно так называется данная разновидность спорта.

В результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов. В настоящее время большинство экономически развитых стран, и, в первую очередь, США, Великобритания, Германия и др. имеют разнообразные программы и системы социального обеспечения инвалидов, куда входят и занятия физической культурой и спортом.

Однако Россия не уступает своим успехом в области развития адаптивной физической культуры, старательно и степенно делает шаги на пути решения такой непростой и важной проблемы как социализация людей с ограниченными возможностями в социум. По данным федеральной службы государственной статистики на сегодняшний день в Российской Федерации свыше 11.5 миллионов людей с инвалидностью, среди них есть и дети в количестве 703969 тыс. человек. Несмотря на прогрессивное развитие медицины и технологий, используемых в медицине, к сожалению, число людей с ограниченными возможностями растет, особенно среди детей и подростков.«До последнего времени в России эта группа населения относилась к числу фактически выключенных из нормальной жизни общества. Их проблемы не было принято обсуждать публично. Практика градостроительства не предусматривала в общественных местах специальных приспособлений, облегчающих для инвалидов передвижение. Многие сферы общественной жизнедеятельности были закрыты для инвалидов», - писали в 1996 г. авторы книги «Основы физической культуры и здорового образа жизни» П. А. Виноградов, А. П. Душанин и В. И. Жолдак. [2]Однако данное социальное и физическое дистанцирование от людей с ограниченными способностями не исключает существующей проблемы в современном мире. Наоборот, подобное поведение способно усугубить ситуацию. В век цифровых технологий замкнутый образ жизни детей и подростков (как и взрослых людей) может привести к некоторым негативным последствиям: уход в себя, отказ от общества в целом, плохое усваивание знаний как общественных, так и образовательных, вследствие чего отсутствует область их применения. Существует также вероятность полного и безвозвратного ухода личности в Интернет-пространство. Возникает боязнь открыться перед живыми людьми, страх непринятия обществом. Немаловажным фактом является то, что в замкнутом пространстве, дистанцируясь от людей, ребенок с визуально выраженными проблемами здоровья может попасть под влияние антиобщественных движений. Очевидно, что низкий социальный опыт делает человека уязвимым, тогда как наличие ресурса свободного времени и личная активность требуют фокусного применения. Поэтому крайне важно решать

данную проблему, сокращать расстояние между людьми с ограниченными способностями и обществом и наоборот. Так как только в случае двустороннего отклика и желания сократить дистанцию, можно обеспечить безопасность пребывания и плодотворность коммуникации междулюдьми с инвалидностью и без нее в социуме.

Но подобное положение вещей меняется не сразу. С 1996 года начинается наиболее активное развитие адаптивной физической культуры, что позволяет судить об осознании существующей проблемы и активной борьбы с ней. Начало развития данного направления совпадает, что интересно и очень логично вытекает из предыдущего факта, с открытием нового профессионального образование - «физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

На сегодняшний день, спустя 25 лет, положение людей с инвалидностью улучшилось, однако большая часть из них все еще соблюдает изоляцию от внешнего мира, в особенности это касается детей-инвалидов. Происходит активная материальная поддержка в развитие такого направления как адаптивная физическая культура, которая, как уже было сказано ранее, создана для развития скрытого потенциала инвалидов и интегрирование их в жизнь общества без страха и сомнений. Соответственно, адаптивная физическая культура призвана коренным образом изменить подобную обстановку, позволить преодолеть психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества – это делает ее перспективной ветвью развития как во всем мире, так и в России в частности.

Мы приходим к заключению, что адаптивная физическая культура носит огромный интегративный потенциал инклюзивной стратегии образования, то есть позволяет выйти за рамки привычного понимания физической культуры. Однако процесс социализации по принуждению, односторонне не приведет к должным успехам, поэтому на адаптивную физическую культуру возложено изменить сознание как людей с ограниченными возможностями, так и людей без этих ограничений.

Н. Н. Кузнецова, Н. Кузьмина из Российского государственного профессионально-педагогического университета города Екатеринбург в научном труде под названием «Средства, методы и формы адаптивной физической культуры» выявили, что у человека с отклонениями в физическом или психическом здоровье адаптивная физкультура формирует:

1. Осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека.
2. Способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни.

3. Компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
4. Способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок.
5. Потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни.
6. Осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества.
7. Желание улучшать свои личностные качества.
8. Стремление к повышению умственной и физической работоспособности [5].

Адаптивный спорт в современном обществе представлен такими большими разделами как: Паралимпийские, Сурдлимпийские игры, Специальный Олимпийский спорт [3].

Данная направленность ставит перед собой цель не только сформировать спортивный потенциал инвалидов, но и интегрировать его в социум посредством соревновательного момента, благодаря чему отпадает ощущение неполноценности и желание изолироваться.

В России адаптивный спорт активно развивается, начиная с 1996 года, и продолжает развиваться. С 2010 года число занимающихся адаптивным спортом россиян увеличилось на более 500 тыс. – это большой прорыв в области адаптивной физической культуры.

В России лучше всего развита адаптивная физическая культура в таких регионах, как Ханты-Мансийский автономный округ (ХМАО), Пермский край, Санкт-Петербург и Москва. По мнению членов Совета Федерации, которые обсуждали данный вопрос в рамках семинара-совещания, лучше всего и активнее всего адаптивный спорт, как и адаптивная физическая культура в целом, развивается в тех регионах, где в процессе реабилитации инвалидов задействованы не только спортивные организации, но и учреждения социальной сферы [1].

Таким образом, адаптивная физическая культура показывает себя в качестве перспективной ветви развития вот уже на протяжении 25 лет. Поддержку в развитии адаптивного спорта в России активно оказывает Параолимпийский комитет России, Сурдолимпийский комитет России, Специальная олимпиада России.Член Совета по взаимодействию с институтами гражданского общества при председателе палаты регионы Ирина Слуцкая (проводила семинара-совещание)заявила, что, начиная с 2010 года, когда адаптивная физическая культура была только в начале своего развития, уже более 30% регионов России могут предложить людям с ограниченными способностями полноценный доступ к занятиям адаптивной физической культурой во всех ее проявлениях. Подобные достижения характеризуют положение дел как степенно развивающееся решение проблемы, включение людей с инвалидностью в ра-

боту, интеграция их в общество и ограждение от неблагоприятного, негативного влияния закрытого образа жизни, пространства на них. Активно развивается скрытый потенциал российских людей, обеспечивается социальное сближение различных слоев населения. Восполняются пробелы в отсутствии некоторого жизненного опыта, коммуникативная часть претерпевает свое развитие в числе первых важнейших факторов. Адаптивная физическая культура как перспективная ветвь развития показывает себя наиболее эффективной областью для интеграции людей с инвалидностью в общество. Часто данную область признают даже более эффективной в сравнении с медикаментозным лечением. Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Литература

1. *Заверняева С. В Совете Федерации назвали регионы-лидеры по организации адаптивного спорта // Парламентская газета. 2018. URL: https://www.pnp.ru/social/v-sovete-federacii-nazvali-regiony-lidery-po-organizacii-adaptivnogo-sporta.html*
2. *Кузнецов Н. Н., Кузьмина Н. Средства, методы и формы адаптивной физической культуры // Валеопедагогические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения : тезисы докладов 7-й Межвузовской студенческой научно-практической конференции (Екатеринбург, 29 ноября 2011 г.) / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург : РГППУ, 2011. С. 50-53.*
3. *Строгова Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов // Теория и практика общественного развития. 2012. № 2. С. 169-171.*
4. *Черкасова К. М., Березовская О. Е., Проскурина Е. Ф. Адаптивная физическая культура // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. 2017. № 1 (10). С. 291-293.*
5. *Березовская Д. А., Панкова С. Н. Адаптивная физическая культура как фактор повыше-ния качества жизни инвалидов // Культура, личность, общество в современном мире: методология, опыт эмпирического исследования : материалы XXII Международной конференции памяти профессора Л. Н. Когана. Екатеринбург : УрФУ, 2019. С. 1646-1656.*

СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ

SPORTS FOR EVERYONE

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

Аннотация. *В данной статье рассмотрим такие понятия как «Спорт для всех» и активный туризм. Они имеют большое значение в современном обществе. Эти направления позволяют людям поддерживать здоровье, улучшать физическую форму, общаться с природой, развивать навыки и умения, а также снять стресс после рабочей недели и помогает расслабить свое тело. Также рассмотрим, какие существуют виды активного туризма, чем они различаются друг от друга и какое воздействие они оказывают на организм человека.*

Abstract. *In this article we will consider such concepts as "Sports for everyone" and active tourism. They are of great importance in modern society. These areas allow people to maintain health, improve physical fitness, connect with nature, develop skills and abilities, as well as relieve stress after a working week and help relax their body. We will also consider what types of active tourism exist, how they differ from each other and what impact they have on the human body.*

Ключевые слова: *спорт для всех; здоровье; движение; активный туризм; спорт; лыжный туризм; физическая активность.*

Keywords: *sport for everyone; health; movement; active tourism; sports; ski tourism; physical activity*.

В 1996 году Европейский Совет принимает концепцию развития спорта и включает её в свою программу культуры. Таким образом, и появляется понятие «спорт для всех». Привлекая население к массовому физическому воспитанию, «спорт для всех» должен был способствовать формированию современного образа жизни, позволяя продлить творческий период деятельности человека. Так, он должен стать такой особенной школой, которая научит человека работать над собой, следить за своей красотой и физической подготовкой. Так как спорт становится неотделимой частью человеческой жизни, то если человек начнет ограничивать себя в нем либо же будет вести неактивный,

пассивный образ жизни, то это может привести к негативным последствиям, например к ухудшению здоровья.

С помощью спорта также можем развивать важные навыки, такие как выносливость, сила, баланс или координация. Эти навыки не только улучшают наши спортивные результаты, но и нашу способность более эффективно выполнять повседневную деятельность.

Можно сказать, что регулярная физическая активность, например занятия спортом, может значительно увеличить продолжительность нашей жизни и улучшить ее качество. Важно сделать физическую активность частью нашей повседневной жизни, чтобы поддерживать общее физическое и психическое благополучие.

«Спорт для всех» включает в себя занятия, которые доступны каждому человеку: бег, гимнастика, поездки или походы за город, проведение спортивных мероприятий и участие в них, также можно отнести и разнообразные туристские походы, то есть активный туризм, и другие виды спортивных занятий, связанных с активной двигательной деятельностью, которая улучшит здоровье. Каждый имеет право на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения.

Плюсы «спорта для всех» наглядны и существенны. Рассматривая плюсы, можно выделить несколько из них. И первое, что можно отметить это физическая активность, которая помогает нам поддерживать здоровье и форму. Регулярные тренировки способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению мышечного тонуса, повышению выносливости и гибкости. Они также помогают бороться с избыточным весом и предотвращают развитие ряда заболеваний, ассоциированных с недостаточной физической активностью.

Второе, «спорт для всех» положительно влияет на наше психическое здоровье. Когда мы занимаемся спортом, наш организм выделяет такие гормоны, которые называют гормоны «хорошего самочувствия». И это эндорфины. Они улучшают наше настроение и помогают снизить стресс. Физические упражнения способствуют релаксации и улучшению психического благополучия, что способствует улучшению сна, повышению когнитивных способностей и снижению уровня тревожности. Этот положительный эффект также способствует улучшению общего самочувствия, увеличению энергии и снятию усталости.

Активный образ жизни представляет собой отличный способ поддержания здоровья как физического, так и психического. Разнообразие тренировок, начиная от бега и заканчивая плаванием, позволяет каждому найти подходящий вид занятий. Регулярные упражнения приносят неоспоримые физические выго-

ды, такие как укрепление сердца, снижение уровня стрессовых гормонов и повышение мышечной выносливости.

Более того, спорт играет значимую роль в обеспечении социальной интеграции, объединяя людей разного возраста, пола, социального статуса и культурных особенностей через совместные физические занятия.

Массовые спортивные мероприятия и соревнования, связанные с «спортом для всех», создают место, где можно обменятся опытом и развить свои лидерские качества. К тому же «спорт для всех» имеет долгосрочные выгоды для общества. Граждане, которые ведут активный и здоровый образ жизни намного успешнее во всех своих делах, чем те, кто ведет пассивный образ. Они меньше подвержены заболеваниям и требуют меньше медицинской помощи.

Необходимо распространять «спорт для всех» в образовательных учреждениях, на производстве, в средствах массовой информации. Следует разработать соответствующие методические программы при участии Олимпийского комитета, который также должен организовать массовые мероприятия с широким участием. Регулярные телевизионные трансляции соревнований могут служить эффективной рекламой активного образа жизни, стимулируя занятия физическими упражнениями и поддерживая интерес к спорту.

«Спорт для всех» содержит огромный потенциал. Это сохраняет личность, развитие ее физических и психических качеств, а также дает возможность улучшить повседневную обработку и качество жизни.

Таким образом, спорт для всех – это система, которая не только призывает каждого заниматься физической активностью, но и создает возможности для всех людей наслаждаться его большими плюсами.

Итак, перейдем к одной из разновидности туризма: к активному туризму.

Активный туризм – это любые виды туристических путешествий, походов, в которых человек активно передвигается по заданному маршруту и затрачивает соответственные физические усилия. Это, например, движение пешком, или на лыжах, или на велосипеде, или по горным склонам и другие виды, где практически не используется транспорт и иные средства передвижения.

Доминирующей целью спортивных походов является совершенствование возможностей участников в преодолении классифицированных маршрутов и повышение их спортивного мастерства, квалификации [1].

Международный туризм также относится к активному туризму. Люди помимо мест своей страны посещают и другие государства. Это помогает человеку расслабиться, познакомится с новыми местами, людьми и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

По способу передвижения любые походы (оздоровительные и спортивные) делятся на четыре типа: пешеходные (в горах – горно-пешеходные), лыжные, водные и велосипедные.

По продолжительности все походы можно разделить на походы выходного дня и многодневные походы. Поход с активными средствами передвижения, но не предусматривающий организацию ночлега, фактически не является походом – это туристическая прогулка. Поход, предполагающий организацию одной или двух ночевок (обычно осуществляемых в выходные дни), обычно называют походом выходного дня. В подавляющем большинстве случаев походы выходного дня организуются с целью оздоровления и отдыха участников. Кроме того, они могут преследовать образовательные цели (как в случае поездок со студентами-туристами) и тренировочные цели (в рамках программы подготовительного периода перед осуществлением спортивных поездок). Многодневные походы могут быть как развлекательными, так и спортивными.

Спорт и туризм взаимосвязаны и дополняют друг друга. Сегодня спортивный туризм является одним из самых быстрорастущих секторов туризма. Все больше и больше туристов интересуются спортом во время своих поездок, независимо от того, является спорт основной целью путешествия или нет. Спортивные мероприятия различных видов и масштабов привлекают туристов в качестве участников или зрителей, а туристические направления стараются придать им местный колорит, чтобы выделиться и подарить аутентичные местные впечатления. Крупные спортивные мероприятия, такие как Олимпийские игры и Чемпионаты мира по футболу, могут стать катализатором развития туризма. Спортивный туризм сегодня - это средство повышения личного мастерства туриста и достаточно серьезная физическая нагрузка.

Когда на первый план выходят испытания человеческих запасов, попытка получить острые ощущения, то спортивный туризм становится экстремальным. То же самое можно сказать и при прохождении маршрутов очень высокой категории сложности. В этих случаях во время прохождения туристических маршрутов возникает реальная опасность для жизни человека и элементы риска.

В Российской Федерации Единая общероссийская спортивная классификация (ЕВСК) включает стандарты по десяти видам туризма: пеший, лыжный, альпинистский, водный, велосипедный, автомоторный туризм, спелеотуризм (путешествия в пещеры), парусный спорт (разборные корабли), конный и комбинированный. По итогам соответствующих кампаний присваиваются спортивные разряды и звания.

Спелеотуризм – это пещерный туризм, вид приключенческого туризма, который предполагает исследование пещер. Это посещение рукотворных или естественных пещер и лабиринтов. Этот вид туризма интересен большим выбором рельефа пещер, который создает различные препятствия для прохождения, а также неблагоприятными физическими условиями (темнота и высокая влажность). Несмотря на то, что такой вид спорта очень опасный и требует

высокой физической подготовки, люди увлекаются им. И это имеет свои преимущества. Спелеотуризм повышает выносливость, физическую активность, укрепляет психологическое состояние человека.

Самым массовым активным туризмом можно считать лыжный туризм, в силу погодных условий Российской Федерации.

Мышечная деятельность при катании на лыжах активизирует обменные процессы, стимулирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, усиливает защитные реакции, улучшает работу всех систем организма, повышает работоспособность. Систематические физические нагрузки благотворно влияют на эмоциональное состояние человека и развивают «крепкий иммунитет» к вредным привычкам.

Горный туризм – это тип туристической деятельности, которая осуществляется в определенном и ограниченном географическом пространстве, таком как холмы или горы, с отличительными характеристиками и атрибутами, присущими конкретному ландшафту, топографии, климату, флоре и фауне и местному сообществу. Он включает в себя широкий спектр досуга на свежем воздухе и спортивных мероприятий.

Особенность горного туризма в том, что чем выше человек взбирается, тем меньше становится кислорода. Это хорошо может повлиять на человеческий организм, потому что низкое содержание кислорода создает легкий стресс, что заставляет активировать внутренние запасы

Однако благодаря этому:

- Иммунитет становиться крепче;
- Улучшается обмен веществ;
- Улучшается самочувствие;
- Заметное улучшение кровообращения.

Активный отдых поднимает настроение и повышает работу сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы. Физическое напряжение в горах активно использует все мышцы, повышает здоровье суставов, улучшается работа опорно-двигательной системы и, как ранее говорилось, повышается выносливость.

Водный туризм включает в себя походы по любой водной поверхности на любых водных транспортных средствах (лодках, байдарках, катамаранах, яхтах). Он сочетает в себе обучение и активный отдых, оздоровление и спорт и доступен каждому.

Для спорта и туризма вода является важным элементом, поскольку с древних времен она использовалась либо для физической активности, либо в комплексных бальнеологических планах с лечебными целями. Водный спортивный туризм связан с поверхностными и подземными водными ресурсами, поддерживая, таким образом, рекреационные или спортивные аспекты (например, мореплавание, парусный спорт, плавание, рафтинг), в то время как химические

и термические характеристики (подземных вод, или соленые озера, морские и океанские воды и т. д.) поддерживают лечебные аспекты.

Таким образом, активный туризм положительно влияет на человека, однако не каждому он под силу. Это зависит от физических данных человека и от его психического состояния, и это отрицательно может сказаться на нем. Поэтому выбирая себе активный отдых, нужно учитывать не только финансовые затраты, но и способен ли человеческий организм выдержать те нагрузки, которым он подвергнется.

В заключение стоит отметить, что «спорт для всех» и активный туризм играют важную роль в нашей жизни и в современном обществе, помогая нам поддерживать физическую и психологическую форму. Спорт помогает развить лидерские качества и интегрироваться в общество. Он доступен каждому человеку и может стать неотъемлемой частью нашего здорового образа жизни. Поэтому, несмотря на возраст, пол или физическую подготовку, спорт нужно включить в нашу повседневную жизнь. Активный туризм также способствует и сохранению природы и окружающей среды и развитию экономики. Поэтому стоит поощрять и поддерживать развитие активного туризма, чтобы все больше людей могли насладиться его преимуществами и внести свой вклад в сохранение природы и развитие общества.

Литература

1. Основы активного туризма [Электронный ресурс] / сост. С. Ю. Махов. Орел : МАБИВ, 2020. 115 с. URL: http://www.nauka-2020.ru/200205.pdf.

УДК 796

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ СПОРТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF A SPORTING LIFESTYLE AMONG THE YOUNGER GENERATION

Игнатенко Юлия Александровна
студент
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Ignatenko Yulia Alexandrovna
student
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Крикунова Ольга Федоровна
доцент
кафедра физического воспитания
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Krikunova Olga Fedorovna
docent
department of physical education
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматривается воздействие инновационных технологий на формирование здорового образа жизни и активного спортивного поведения среди молодежи. Анализируются различные аспекты, такие как использова-*

ние мобильных приложений для фитнеса, виртуальной реальности в спортивной тренировке, а также интеграция умных технологий в спортивную инфраструктуру. В существующих реалиях как никогда актуальна необходимость внедрения через инновационные технологии идеи саморазвития в сфере физического воспитания. Общество способно привлечь внимание молодежи к вопросу о регулярно сидячем образе жизни и слабом интересе к регулярным занятиям физической культурой. Множество ученых проводят исследования, связанные с возможными проблемами со здоровьем для следующих поколений человечества, из-за неактивного образа жизни. В статье подчеркивается, как инновации способствуют повышению мотивации и удовлетворенности от занятий спортом, а также улучшению результатов тренировок, обсуждаются потенциальные риски, связанные с использованием новых технологий в спорте. Перспектива создания технически-инновационных и свободных для пользования программ как никогда нуждается в особом внимании общества.

Abstract. *The article examines the impact of innovative technologies on the formation of a healthy lifestyle and active sports behaviour among young people. Various aspects are analysed, such as the use of mobile fitness applications, virtual reality in sports training, as well as the integration of smart technologies into sports infrastructure. In the current realities, the need to introduce through innovative technologies the idea of self-development in the field of physical education is more relevant than ever. Society is able to draw the attention of young people to the issue of regularly sedentary lifestyles and low interest in regular physical activity. A lot of scientists are conducting research related to possible health problems for the next generations of mankind, due to inactive lifestyles. The article emphasises how innovation contributes to increased motivation and satisfaction with sport and improved exercise performance, discussing the potential risks associated with the use of new technologies in sport. The prospect of technologically innovative and free-to-use programmes needs more societal attention than ever before.*

Ключевые слова: *спорт; молодежь; технологии; физическое воспитание; здоровый образ жизни; инновации.*

Keywords: *Sport; youth; technology; physical education; healthy lifestyle; innovation.*

Повышение уровня благополучия и увеличение продолжительности жизни граждан России – главные задачи нашего общества. В этой связи, 15 января 2020 года Министерство здравоохранения РФ издало приказ, который устанавливает меры для решения этой важной проблемы. Была разработана стратегия по созданию здорового образа жизни и предупреждению неинфекционных заболеваний до 2025 года. По данным Минспорта России, только 36,8% россиян систематически занимались спортом и физической активностью к началу 2018 года.

В современном обществе распространенность образа жизни, характеризующегося малоподвижностью, является серьезной проблемой. Современные реалии, включая компьютеризацию практически всех областей деятельности, указывают на то, что образ жизни будущих поколений должен соответствовать

этим изменениям. Продолжительное время, проводимое за компьютером как во время учебы, так и на работе, приводит к возникновению различных проблем со здоровьем. Одной из таких проблем является рост числа людей с нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата, что в конечном итоге приводит к развитию гиподинамии - состояния, связанного с ограниченной физической активностью.

На привлечение внимания подрастающих поколений к спортивному образу жизни нацелено множество программ развития общественного здоровья. Главной проблемой является фактор мотивации [1]. Молодые люди, особенно школьники и студенты, часто уделяют мало внимания развитию своих физических навыков, предпочитая проводить свободное время без необходимой физическойактивности. В отсутствие достаточного стимула к занятиям спортом повышается вероятность возникновения проблем со здоровьем.

Одним из основных способов мотивации к занятиям спортом в России является трансляция спортивных мероприятий. Важным этапомк повышению мотивации и популяризации занятий физической культурой у молодого поколения стал Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». ГТО является фундаментом для физического развития и воспитания граждан, направленного на продвижение массового спорта и укрепление здоровья всей нации.

Мотивировать и приобщать молодое поколение к занятиям спортом необходимо с самого раннего возраста. В наше время как никогда становится удобным и актуальным введение современных технологий для популяризации спортивного образа жизни [2].

В результате, для обеспечения сбалансированного образа жизни в современном обществе крайне важно внедрять передовые технологии во многие области. Учитывая все аспекты, в этом контексте ключевую роль играет прогресс в области физического развития людей, в частности, в изучении физической культуры, которая преподается не только в школах, но и в высших учебных заведениях. Это поспособствует формированию нового мировоззрения у современного поколения.

Цель исследования: определитьважность внедрения инновационных технологий для популяризации здорового образа жизни среди молодого поколения.

Задачи исследования: 1. Провести анализ литературных источниковпо вопросу инновационных технологий, задействованных для ведения спортивного образа жизни человека.

2. Провести анкетирование среди студентов Волгоградского Государственного Технического Университета, в возрасте от 18 до 35 лет,для определения степени их заинтересованности в использовании современных спортивных технологий.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: Волгоградский Государственный Технический Университет.

Инновационные технологии в сфере физической культуры и спорта

В наше время, когда технологии прочно вошли в жизнь людей и пронизывают все сферы деятельности, появление инновационных тренажеров для физической подготовки было неизбежным. В настоящее время эти тренажеры могут помочь в развитии любой группы мышц и представлены в большинстве фитнес-центров. Тем не менее, представители современного поколения часто не могут найти время для посещения спортзала и не имеют возможности оплачивать абонементы и услуги профессиональных тренеров. Именно это привело к увеличению популярности Интернет-источников, способных предоставить информацию об упражнениях в самые короткие сроки [3]. Существует множество сайтов и приложений, которые предлагают информацию о правильном питании и методах его соблюдения, а также о том, какие упражнения следует выполнять для достижения желаемых результатов. Часто эти ресурсы предоставляют фото и видео с техникой выполнения упражнений. Однако достоверность этих источников всегда вызывает сомнения, пока они не будут проверены квалифицированными специалистами. Вопрос о том, способны ли эти программы помочь человеку достичь желаемого физического результата, улучшить состояние здоровья или, наоборот, навредить, остается открытым. Приведем краткое описание некоторых популярных современных устройств, которые могут упростить путь к достижению здорового образа жизни.

Как уже упоминалось, существуют специальные приложения и приспособления, которые предоставляют пользователю уже сформированные комплексы упражнений для всех групп мышц и многое другое [4]. Расскажем о самых популярных:

1. Фитнес-браслет. Это незаменимый помощник во время тренировок [5]. Устройствоспособно отслеживать калории, пройденный путь, измерять пульс и анализировать качество сна пользователя. Благодаря своей компактности и удобству использования, постоянной актуализации информации о состоянии организма, девайсявляется эффективным не только во время физических нагрузок, но и в повседневной жизни. Это особенно полезно для людей с различными заболеваниями, поскольку позволяет контролировать их состояние.

2. Смарт весы. Эти устройства не только обеспечивают высокую точность в измерениях и способны рассчитывать процент жира в организме, но также могут определить индекс массы тела. В некоторых моделях предусмотрена возможность передачи данных на компьютер через беспроводную связь для анализа и хранения информации. Кроме того, некоторые из них способны отслеживать личные спортивные результаты, предоставлять полезные советы и оказывать моральную поддержку, а также мотивировать.

3. Сканеры еды, определяющие её калорийность. Сканеры могут рассчитать калорийность блюда по фотографии тарелки. Они также предоставляют детальную информацию о нутриентах.

Существуют свои преимущества и недостатки использования таких приложений и девайсов.

Преимущества:

1. Управление и взаимодействие. Современные технологии обеспечивают более точное отслеживание физических показателей, таких как частота пульса, количество пройденных шагов, пройденное расстояние и потраченные калории, что позволяет анализировать прогресс в спортивной деятельности. Информационное взаимодействие, получаемое с помощью технологий, может служить стимулом для развития.

2. Создание персональных спортивных программ. Новые технологии дают возможность разрабатывать индивидуальные тренировочные планы и предложения, основанные на физиологических показателях человека, что способствует более точному соответствию тренировок личным потребностям и целям, тем самым увеличивая продуктивность тренировочного процесса.

3. Точность и надежность. Современные технологии гарантируют точный и надежный сбор данных о физической активности, что способствует получению более достоверных результатов.

Недостатки:

1. Зависимость от цифровых инструментов. В современной действительности проблема чрезмерной привязанности людей к технологиям и электронным гаджетам уже стала очевидной. При занятиях спортом это может привести к чрезмерной зависимости от технологий, что в свою очередь может снизить способность человека самостоятельно управлять своей физической активностью.

2. Дороговизна. Некоторые современные технологии могут иметь высокую цену, особенно когда речь идет о покупке и обслуживании высококачественного оборудования и устройства. Это может сделать их недоступными для широкой аудитории.

3. Конфиденциальность и безопасность данных. Использование прогрессивных технологий в спортивной отрасли может вызвать опасения относительно сохранения конфиденциальности и защиты личных сведений. Важно обеспечить надежное сокрытие информации от неавторизованного проникновения.

В целом, инновационные технологии в области физических упражнений предоставляют многочисленные преимущества, такие как повышенный контроль, персональное планирование тренировок и усиление мотивации. Тем не менее, существуют и их недостатки, такие как зависимость от технологий, ограниченность информации и высокие затраты. При внедрении этих технологий следует учитывать, как их преимущества, так и недостатки, и искать баланс

между их использованием и традиционными методами физических тренировок.

Современные технологии продолжают менять ландшафт спорта, предоставляя новые возможности для тренировок, анализа и развлечений. Вот некоторые из технологий, которые, как ожидается, станут популярными в спорте в ближайшее время:

1. Виртуальная и дополненная реальность (VR/AR): Эти технологии позволяют спортсменам тренироваться в безопасных и контролируемых условиях, а также предоставляют болельщикам уникальные перспективы для просмотра спортивных мероприятий.

2. Спортивная робототехника: Роботы могут помогать в тренировках, проводя повторяющиеся упражнения с высокой точностью и контролем, а также выполнять функции судейства и безопасности на спортивных площадках.

Эти технологии продолжат менять спортивную индустрию, делая ее более инновационной, доступной и полезной для спортсменов.

Организация исследования: в рамках исследования был проведен опрос в Волгоградском Государственном Техническом Университете среди его студентов, в возрасте от 18 до 35 лет. Общее число испытуемых составляло 26 человек, включая 15 мужчин и 11 женщин. Участникам предлагалось ответить на ряд вопросов, требующих выбора одного варианта ответа.

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями? (1 раз; 2 раза и больше; совсем не уделяю времени спорту)

2. Вам нравится заниматься спортом? (положительный ответ; отрицательный ответ)

4. Какие современные технологии для упрощения поддержания здорового образа жизни Вы знаете? (фитнес-браслет; смарт-весы; приложения с комплексами упражнений для занятий спортом; приложения, сканирующие калорийность потребляемой пищи)

5. Какие технологии вы используете регулярно? (фитнес-браслет; смарт-весы; приложения с комплексами упражнений для занятий спортом; приложения, сканирующие калорийность потребляемой пищи; не использую; свой вариант)

6. Считаете ли Вы необходимым использовать инновационные технологии для поддержания здорового образа жизни человека? (положительный ответ; отрицательный ответ)

Результаты анкетирования: В ходе проведения эксперимента было выяснено, что 23% (6 человек) занимаются спортом один раз в неделю, 31% (8 человек) занимаются спортом два или более раза в неделю, а 46% (12 человек) вообще не занимаются спортом. 69% (18 человек) получают удовольствие от занятий спортом, в то время как 31% (8 человек) не получают никакого удовольствия. Все 100% (26 человек) опрашиваемых знают о всех предложенных

технологиях для упрощения поддержания здорового образа жизни. Регулярно фитнес-браслет использует 27% (7 человек), приложения с комплексами упражнений для занятий спортом – 19% (5 человек), приложения, сканирующие калорийность потребляемой пищи – 8% (2 человека), не используют ни одну технологию – 46% (12 человек). 62% (16 человек) участников опроса считают необходимым использовать инновационные технологии для поддержания здорового образа жизни, 38% (10 человек) – не согласны с большинством опрашиваемых.

Выводы

Таким образом, к настоящему времени, существует множество девайсов, которые способны помочь людям следить за своим физическим прогрессом и состояние здоровья. Большинство популярных технологий доступны для пользователей и имеют не сложные и понятный интерфейс и функционал.

Инновационные технологии оказали значительное влияние на развитие спортивного образа жизни среди молодого поколения. Использование цифровых платформ, умных устройств и интерактивных тренажеров способствовало повышению мотивации и удобства занятий спортом, что в свою очередь привело к увеличению количества активных молодых людей. Кроме того, технологии позволили индивидуализировать тренировочные программы и следить за прогрессом в реальном времени, что значительно повышает эффективность спортивной подготовки.

В современном мире технологии открывают новые возможности для контроля и анализа физической активности. С помощью носимых приборов, например, фитнес-браслетов, люди могут отслеживать различные параметры, включая количество шагов, пройденное расстояние, частоту пульса и другие важные данные. Это помогает им контролировать свою активность и принимать обоснованные решения для поддержания здоровья. Современные инновации обладают большим потенциалом для развития физической культуры и здорового образа жизни. Однако для эффективного использования этих технологий необходимо учитывать индивидуальные потребности и ограничения каждого человека, а также обеспечивать безопасность и конфиденциальность персональных данных. Также важно сохранять баланс между использованием технологий и традиционными методами спортивной подготовки. Важно, чтобы молодые люди не теряли социальные навыки общения и взаимодействия в реальном мире, а также сохраняли интерес к спорту ради самого процесса, а не только ради достижения результатов с помощью технологий [6].

Использование инновационных технологий в образовательном процессе позволит перейти на новый уровень обучения, а использование Интернет-ресурсов обеспечит более глубокое изучение материала и решение множества поставленных задач.

Развитие и внедрение инновационных технологий имеют решающее значение для будущего физической культуры и спорта. Поэтому необходимо продолжать вкладывать усилия в разработку и тестирование новых технологий, чтобы стимулировать физическую активность, повышать результативность тренировочных программ и способствовать улучшению здоровья населения в целом.

Литература

1. *Мотивация молодежи к занятию спортом / М. А. Шорохова, Л. Т. Фридель, Л. Я. Хайсерова, В. Я. Самсонова // Журнал Актуальные исследования. 2022. № 45. С. 161-163.*
2. *Зайцева А.Р., Плетцер С.В., Серженко Е.В. Новые инновационные технологии в физическом воспитании // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 148-153. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49236967 (дата обращения: 23. 04. 2024).*
3. *Гриднева Е. Д., Орлова Е. Ю. Инновации в физической культуре и спорте // Научный аспект. 2023. № 10. Том 10. С. 1240-1244.*
4. *Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Ушаков С. Е. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой и спортом // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 19-27. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=48223414 (дата обращения 22. 04. 2024).*
5. *Васильева В. Р., Коробейникова Е. И. Применение технологий на уроках физической культуры // Наука-2020. 2021. № 6 (51). С. 131-136. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46501379 (дата обращения: 15.04.2024).*
6. *Черепанов Е. В. Актуальные инновации в спорте // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 3 (часть 1). С. 113-115. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=12061 (дата обращения: 22.04.2024).*

УДК 371.7

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ: БИОХАКИНГ

HEALTH-SAVING EDUCATION: BIOHACKING

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Герасименко Иван Александрович
ассистент
кафедра поликлинической терапии с курсом ОВП (семейная медицина)
Кубанский государственный медицинский университет
врач-кардиолог
ООО «Клиника Преображенская»
г. Краснодар, Россия
Gerasimenko Ivan Alexandrovich
assistant
Department of Polyclinic Therapy with a course of General Practitioner Medicine (family medicine)
Kuban State Medical University
Cardiologist
Preobrazhenskaya Clinic LLC
Krasnodar, Russia

Аннотация. *Авторы отмечают, что здоровый образ жизни всегда был актуальным направлением для проведения исследований. Новые здоровьесберегающие методики популяризируются и способствовали развитию здоровьесберегающих технологий среди населения. Научно-технический прогресс внес изменения в здоровье человека на высоком технологическом уровне. Здоровый образ жизни понимается в новом формате недостаточно изученном, но популяризированном в том числе в онлайн-сообществах биохакерами. Появляются новые здоровьесберегающие технологии – биохакинг.*

Abstract. *The authors note that a healthy lifestyle has always been a relevant area for research. New health-saving techniques are being popularized and have contributed to the*

development of health-saving technologies among the population. Scientific and technological progress has brought changes to human health at a high technological level. A healthy lifestyle is understood in a new format, insufficiently studied, but popularized, including in online communities, by biohackers. New health-saving technologies are emerging - biohacking.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; здоровьесберегающее образование; биохакер; биохакинг.

Keywords*: healthy lifestyle; health education; biohacker; biohacking.*

Современный подход к ЗОЖ изменился, дополнился новыми инновациями в связи с увеличением информационных потоков [1]. Информация порождает человека изобретать новые здоровьесберегающие технологии как полезные для организма, так и не просто вредные, а опасные для жизни и здоровья [2].

В последнее время активно в интернет–источниках пропагандируется среди массового потребителя технология «биохакинга»[3, 4]. Не многие слышали даже этот термин[5]. Большинство людей знакомы с компьютерными хакерами. Действия компьютерных хакеров и биохакеров сопоставимы, их действия имеют разрушительный эффект[6].

В интернет-сообществах существует мнение, что биохакинг как одно из направлений современной субкультуры с выделением основных направлений:

Нутригеномика, грайндеры, гаражные биологи. Все эти три направления заявляют о здоровьесбережении человеческого организма с разными подходами (таблица № 1).

Таблица № 1

Здоровьесберегающее образование в науке – нутригеномике

Нутригеномика новая экспериментальная наука, о влиянии питания на активность генов на продукты питания и выявления заболеваний	Индивидуальный анализ ДНК человека	Персональный план питания на основании полученной генетической информации	Рекомендации по исключению продуктов из рациона на случай опасных болезней

Самым экстремальным направлением являются грайдеры, которые получили название людей-киборгов, которые вживляют в свое тело чипы различных модификаций, вводят инъекции и все эти процедуры проводятся одновременно лишь бы доказать сверх человеческие возможности, забывая, что человеческие возможности не безграничны и у каждого организма свой потенциал.

Гаражные биологи являются течением, пропагандирующим доступность для всех людей высокотехнологичных исследований в области биомедицины, фармакологии, молекулярной биологии, микробиологии, биотехнологии, нейробиологии, генетики, нутрициологии и других смежных наук на своем теле, организме. Не следует, по их мнению, ждать дорогостоящих клинических испытаний, необходимо быстрее внедрять все в практику через себя [7].

Таким образом, биохакеры выстраивают концепцию на кардинальном усовершенствовании и оптимизации работы человеческого организма (таблица № 2).

Таблица № 2

Концепция биохакинга в основных постулатах

1.замедлить старение	2.продлить жизнь	3.увеличить физическую выносливость	4.побороть хронические болезни	4.ускорить обмен веществ и нормализовать вес	5.активизировать мозг и повысить свой уровень IQ.
Идея биохакинга- полная реализация возможностей тела = долгая и здоровая жизнь					

Следует отметить, что биохакинг подразумевает системный, персонализированный подход, поэтому биохакер должен сдавать анализы и проходить высокотехнологичные медицинские обследования, чтобы подобрать строго индивидуальную комплексную программу оздоровления, профилактики болезней и продления жизни. Но это происходит в том случае, если человек анализирует свои действия со всевозможными последствиями для организма. Есть агрессивный биохакинг с проведением экстремальных экспериментов, использованием различных диет, применением запредельных физических нагрузок, необоснованный прием витаминов и биодобавок, выполнение медитацией и интервальным голоданием.

В концепции развития биохакинга на современном этапе выделяются следующие его типы:

1 тип- Биохакинг –лайт

Этот тип подразумевает изменение образа жизни без экстремальных и психологических потрясений с понятной и доступной для каждого человека программой оздоровления в системе (таблица № 3).

Таблица № 3

Оздоровление организма человека по 1 типу биохакинга

Правильное питание	Программа тренировок	дыхательные упражнения	Режим сна	Занятия йогой*

Организм должен быть подготовлен для занятия йогой, ибо йога является духовно-физической системой организма с учетом индивидуальных особенностей у человека.

2 тип - Молекулярный биохакинг - применение натуральных и синтетических субстанций. В таблетках, капсулах, вводят себе подкожно и внутривенно, чтобы ускорить обмен веществ, повысить уровень энергии и выносливости, держать под контролем вес, нормализовать состав кишечного микробиома (таблица № 4).

Таблица № 4

Молекулярный биохакинг (тип 2) в основной концепции

витамины	микроэлементы	аминокислоты	биологически активные добавки	пре- и пробиотики	Ноотропы Стимуляция мозга
Кетогенная диета	интервальное голодание				
биопрепараты (гормоны, ферменты, иммуноглобулины, интерферонах, факторах роста, стволовых клетках).					

3 тип - Технологический биохакинг построен на использовании человеком гаджетов, которые генерируют большие объемы физиологических данных, на основании которых биохакеры принимают те или иные решения, касающиеся своего здоровья. Например, «умные часы», трекеры, анализаторы. Информационный анализ показал, что технологический тип биохакеров использует такие методы, как электромагнитная стимуляция головного мозга, гипербарическая оксигенация, терапия стволовыми клетками, плазмаферез, световая терапия, криотерапия, вживление под кожу магнитов, электронных устройств, микрочипов с системой GPS-навигации, чтобы расширить возможности организма и получить новые ощущения. В данном типе встает правомерный вопрос об этическом использовании медицинских изделий, которые могут принести физический вред человеческому телу и поэтому молодые люди не должны поддаваться рекламе о новом формате здорового образа жизни [8].Кроме того в некоторых компаниях биохакинг начал позиционироваться как элемент корпоративной культуры. Правомерен ли такой подход с точки зрения этики? Скорее всего, это не просто выстраивание корпоративной имиджелогии, а получение прибыли [9].

4 тип - генетический биохакинг основан на экспериментальном подходе в генную инженерию. Этот тип вызывает научные споры в подходах и оценке безопасности для состояния организма человека. Среди ведущих экспериментальных направлений выделим следующие:

- полную пересадку кишечной микробиоты,

- генетическое редактирование клеток мышц на основе технологии CRISPR,
- генную терапию старения.

Всегда задают вопрос врачу о безопасности и эффективности медицинского препарата. Эффективен и безопасен биохакинг однозначно сказать невозможно [10]. Хотя многие онлайн сообщества обсуждают это модное трендовое направление. Следует отметить важный фактор, не следует производить резких изменений в своем организме, принимать десятки Бадов и вживлять имплантаты в свое тело для красоты, так как организм может их не принять, произойдет отторжение, более того произойдут необратимые последствия в организме. Управлять своим телом можно и нужно физически, зная свои индивидуальные биомеханические характеристики.

Литература

1. Басарева Н. И. Культура потребления и здоровый образ жизни // Вестник Томского государственного университета. Культурология и искусствоведение. 2019. № 36. С. 292-295.

2. Ярашева А. В., Макар С. В., Аликперова Н. В. Современные здоровьесберегающие практики россиян // Народонаселение. 2023. Т. 26. № 2. С. 127-138.

3. Здоровый образ жизни и биохакинг: анализ понятий, составляющих и основных принципов / Е. А. Поздеева, А. Н. Мелентьев, О. Н. Руссу [и др.] // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 477. С. 191-200.

4. Петров К. А. Как сделать науку эффективнее: текучие объекты, добродетель биохакеров и суверен // Цифровой ученый: лаборатория философа. 2020. Т. 3. № 2. С. 44-52.

5. Бичев В. Г., Горюнова Р. Е. Исследование уровня осведомленности молодежи о биохакинге // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 6-1(57). С. 64-67.

6. Семцива С. И. Перспективы международно-правового регулирования использования современных биотехнологий // Вопросы права. 2023. № 1. С. 21-26.

7. Соколов Е. К., Шевченко С. Ю. Типология знания в биохакинге // Этнографическое обозрение. 2020. № 1. С. 62-79.

8. Хохло А. Л., Белоусов Д. Ю. Этические аспекты использования медицинских изделий с технологией Интернета тела // Качественная клиническая практика. 2021. № 2. С. 89-102.

9. Сомин И. Д. Биополитика прибавочной стоимости: корпоративная культура здоровья и биохакинг // Общество: философия, история, культура. 2023. № 6 (110). С. 100-105.

10. Пучков Д. В. Биохакинг: за и против? // Евразийский юридический журнал. 2021. № 10(161). С. 250-253.

УДК 798.2

СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИЗАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ: СКИДЖОРИНГ

MODERN FORMS OF DEVELOPMENT OF SPORTIZATION OF THE POPULATION: SKIJORING

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация*. В статье показывается набирающий популярность в России вид спорта скиджоринг. Представлена инфографика истории скиджоринга в основных датах.Учитывая разновидности скиджоринга от классического до современного вида мото скиджоринга необходимо ввести понятие спортивный скиджоринг. Скиджоринг экстремальный и зрелищный вид спорта, развивающий биомеханические качества у человека. Спортивный скиджоринг может быть уникальным форматом формирования оздоровительных технологий в регионе в совокупности с эргономичной природной средой.*

Abstract*. The article shows the sport of skijoring, which is gaining popularity in Russia. An infographic of the history of skijoring is presented in the main dates. Taking into account the types of skijoring from the classic to the modern type of motorcycle skijoring, it is necessary to introduce the concept of sports skijoring. Skijoring is an extreme and spectacular sport that develops biomechanical qualities in humans. Sports skijoring can be a unique format for the formation of health-improving technologies in the region in combination with an ergonomic natural environment.*

Ключевые слова: *конный скиджоринг; биомеханика движений лошади; ездовой спорт; оздоровительные технологии; спортивный скиджоринг*

Keywords: *equestrian skijoring; biomechanics of horse movements; sledding sport; health technologies; sports skijoring*

Зимние виды спорта приобретают новый формат развития. Это не только экстремальность и зрелищность, но как форма проведения досуга, отдыха выходного дня, оздоровительных экскурсий, проведения региональных соревнований как для жителей, так и членов спортивных команд, клубов. Погодные

условия в России позволяют организовывать различные виды зимних соревнований и развивать их маркетинговую составляющую.

Анализ информационных источников показывает возросшую популярность в зимних видах спорта - скиджоринга, современного восприятия этого вида спорта с участием человека, собак, лошади, снегохода, автомобиля в качестве тягловой силы, буксира.

Скиджоринг как смысловое понятие означает буксировка лыжника [1, 2]. Скиджоринг, который культивируется как ездовой вид спорта в Норвегии, где популярны лыжные гонки и этому способствуют климатические условия страны, но в России он также становится популярен (таблица № 1).

Информационная справка. В России работает Федерация ездового спорта, популяризирующая ездовой спорт, спорт с тягловой силой животных (см. https://fes-russia.ru/about). Соревнования подразделяются на снежные и бесснежные дисциплины.

Таблица № 1

Инфографика развития ездового спорта в России

51 регион	3000 спортсменов	467 мероприятий	38 медалей

Ездовой спорт представляет собой вид спорта, в котором спортсмены соревнуются между собой на снежной или грунтовой трассе, используя специальный спортивный инвентарь (лыжи, пулку, нарту, велосипед, упряжь) и тягловую силу – собак [3, 4].

В правилах вида спорта «ездовой спорт» предусмотрены соревнования лыжников — скиджоринг — 1-2 собаки, пулка; гонок упряжек — спринт — класс 4 собаки, спринт — класс 6 собак, спринт — класс 8 собак, спринт — неограниченный класс, средняя дистанция 40-100 км, длинная дистанция 100+ км, многодневная гонка; велосипедистов — байкджоринг; бегунов — каникросс [5].

В России скиджоринг больше ассоциируется с лыжами и собаками, и конный скиджоринг пока менее популярен, в отличие от Северной Америки и Скандинавии [6]. На севере США и в Канаде по краям трассы для конного скиджоринга располагают различные препятствия: трамплины, слаломные «змейки» их необходимо преодолевать лыжнику. Во Франции популярна другая вариация скиджоринга: лошадь полностью управляется лыжником, без наездника.

История скиджоринга начиналась не как вид спорта, а зимняя забава, зимний карнавал (таблица № 2).

Таблица № 2

Инфографика истории Олимпиад по скиджорингу

Олимпиада 1928 года в Санкт-Морице конный скиджоринг был в программе как показательная дисциплина с дистанцией 1,5 км.	Чемпионат мира по конному скиджорингу проводится с 2009 года в американском городе Уайтфиш как зимний карнавал	Страна лидер по скиджорингу Швейцария. Первая гонка 1906 год	1993 Москва парк Сокольки первые гонки по скиджорингу на 1,5 км.	В СССР не было скиджоринга была специальная дисциплина для служебных собак — буксировка лыжника с чемпионатами СССР
			Самая длинная гонка по скиджорингу - КАЛЕВАЛА, которая проходит в Калевале, Карелия, расстояние 440 км.	Первые соревнования по гонкам на собаках с дистанцией 1,5 км были проведены в 1989 году в Тимирязевском лесопарке. По правилам соревнований собаке разрешалось помогать лыжами и палками

На современном этапе развития скиджоринга развиваются его разновидности с лошадью за авто- или мототранспортом. Следует заметить, что моторизованный скиджоринг привлекателен для развития туристических маршрутов [7]. В данном виде для буксировки используется снегоход, мотоцикл или транспортное средство.

Конный скиджоринг связывают с конным спортом. Конный спорт в России имеет не только богатые исторические корни, но и традиции, однако он сейчас не развивается как прошлом веке. В 20 веке СМИ популяризировали данный вид спорта, который обладает грациозностью и зрелищностью. На данный момент времени конный спорт относится к узкоспециализированным, мало культивируемым видам спорта. Специалисты отмечают его высокую травмоопасность около (40%) они выражаются в переломах костей, травмах головы, повреждениях плечевой области и позвоночника, поэтому важна техника безопасности и защитные средства. Необходимо заметить, что некоторые виды спорта отличаются своей экстремальностью и мало изучены в научной литературе к ним относится и скиджоринг.

Рассмотрим биомеханическую концепцию конного скиджоринга как вида спорта. Конный скиджоринг представляет спортивную дисциплину, в котором лыжник-гонщик передвигается свободным стилем по лыжной дистанции вмес-

те с одной или несколькими лошадьми. Данный вид спорта зародился в Скандинавии, где он возник сотни лет назад как способ путешествия во время долгих северных зим. Существуют две разновидности скиджоринга: лошадь под всадником тянет за собой лыжника, либо сам лыжник управляет лошадью при помощи вожжей, без всадника.

Контакт с лошадью осуществляется при помощи вожжей, лыжник при помощи вожжей самостоятельно управляет лошадью, с которой его соединяет корда или ремень. Один конец корды закреплен на шлее, другой — находится в руках лыжника. Лошадь должна быть хорошо выезженной и пройти специальный тренинг. В конном драйвинге, спортсмен управляет лошадью и его помощник грум, участвуют в соревнованиях на запряжённых в экипажи лошадях. В зависимости от количества запряжённых в экипаж лошадей упряжки делят на классы.

С точки зрения биомеханики движения лошади происходят в соответствии с ориентацией своего тела. Дело в том, что все суставы передних ног лошади двигаются вдоль продольной оси. То же самое относится и к задней конечности от плюсны и ниже. Суставы двигаются только в одном направлении. Суставные поверхности обеспечивают гладкое скольжение костей относительно друг друга при сгибании только в этом направлении. Очень крепкие связки и оболочки поддерживают такое движение и стабилизируют его.

Биомеханические поза-движения в скиджоринге у собаки и лошади.

Первая биомеханическая поза–движения предполагает буксировку лыжника за ручку для катания на водных лыжах за скачущей лошадью.

Вторая биомеханическая поза–движения показывает лошадью управляет всадник (плавность поворота, скорость, соблюдение безопасности).

В скиджоринге на собаках собака выступает тягловой силой, а не лошадь есть отличия по скоростным качествам темпу и ритму.

В конном скиджоринге лыжники держатся за веревку, длина которой не превышает 10 м для прямой трассы и 15 м для изогнутой. Трос крепится к кольцам на задней части седла с помощью карабина и ремня безопасности. Ездоки обязаны соблюдать не только правила соревнований, но и получить допуск к соревнованиям о готовности по техническим правилам.

Биомеханическая концепция скиджоринга в классическом стиле состоит в том, что лыжник-гонщик передвигается свободным стилем по лыжной дистанции вместе с одной или несколькими собаками [8]. Для участия в соревнованиях по скиджорингу подбирают породы собак хаски, самоеды, овчарки, лабрадоры, гончие, которые могли выдержать среднюю скорость до 20 км/час. Управление собакой происходит с помощью голосовых команд другие виды управления запрещены правилами к использованию. Экипировки лыжника составляют следующие обязательные атрибуты: беговые лыжи, палки и специаль-

ный пояс, к которому крепится амортизационный шнур (поезд, потяг) длиной 2,5—4 метра и шлейка с мягкими прокладками для собаки [9].

Регионы России со снежной зимой могут развивать спортивный скиджоринг с организацией зимних фестивалей с участием собак и мото транспорта, так как не все умеют управлять собаками. Это может быть, как туристическое направление, так и спорт для всех, привлекающей своей зрелищностью и экстремальностью. Более того спортивный скиджоринг может быть уникальным форматом формирования оздоровительных технологий в регионе в совокупности с эргономичной природной средой [10, 11]. В регионах с эргономичной природной средой могут быть открыты клубы по скиджоригу имеющие не только оздоровительный и туристический формат, но и спортсмены, занимающиеся скиджорингом могли бы использовать эту спортивную дисциплину для подготовки службы в армии.

Литература

1. *Некрасова Г. С. Воспитание физических качеств у лыжников-гонщиков 11-12 лет посредством скиджоринга // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : материалы симпозиума XVIII (L) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, приуроченной к 50-летию КемГУ (Кемерово, 27 апреля 2023 года) / науч. редактор С. Ю. Иванова. Выпуск 24 . Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2023. С. 153-155.*
2. *Сапаров Б. М., Медведеских М. С. Скиджоринг как способ развития физической выносливости человека и собаки // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2023. Т. 9. № 1. С. 16-21.*
3. *Бузмакова Е. Д., Кислицына Н. А. Кормление ездовых собак во время интенсивных тренировок // Вестник Вятского ГАТУ. 2022. № 3(13). С. 4.*
4. *Головкин Д. В. Спорт и собаки // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2018. № 2. С. 52-61.*
5. *Чернышева С. А., Пилюгина Н. В., Чугин М. А. Особенности организации соревнований по ездовому спорту // Наука-2020. 2022. № 559). С. 75-80. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49236985 (дата обращения: 24.03.2024).*
6. *Сидоренко А. С., Пригода Г. С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 9 (175). С. 270-273.*
7. *Форост О. П. Исследование взаимосвязи развития бренда города и наличия туристских ресурсов // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. 2019. Т. 13. № 1. С. 105-113.*
8. *Гимазов Р. М., Месилова Е. С. Особенности техники конькового хода в ездовом спорте дисциплины скиджоринг // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2017. № 5 (50). С. 81-85.*

9. Александрова Е. В., Пестряева Л. Ш., Пешкумов О. А. Структура построения тренировочного процесса в ездовом спорте для восточносибирских лаек // Вестник Чувашской государственной сельскохозяйственной академии. 2018. № 1 (4). С. 32-35.

10. Лукьяненко О. В., Овчинников Ю. Д. Скитуризм-эргономичность движения в оздоровительных технологиях нового формата // Международный журнал прикладных наук и технологий Integral. 2021. № 3.

11. Овчинников Ю. Д., Пикалина В. А. Оздоровительные школы для населения: новый формат развития // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1 (50). С. 421-425.

ВЛИЯЕНИЕ ТЕХНИКИ БОКСА НА КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

THE INFLUENCE OF BOXING TECHNIQUES ON CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE SYSTEM OF THE MIA OF RUSSIA WHEN USING COMBAT TECHNIQUES OF WRESTLING

Нухов Радмир Рафисович
кафедра специальной подготовки
Уфимский юридический институт МВД России
г. Уфа, Россиия
Nukhov Radmir Rafisovich
department of special training
Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Ufa, Russia

Чембарисов Тимур Ильгизович
цикл профессионально-служебной и физической подготовки
Уфимская школа по подготовке специалистов-кинологов МВД России
д. Ляхово, Россия
Chembarisov Timur Ilgizovich
cycle of vocational and physical training
Ufa school for the training of cynologists of the Ministry of Internal Affairs of Russia
village Lyakhovo, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается формирование и развитие техники бокса при применении боевых приемов борьбы курсантов и слушателей обучающихся в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской федерации. Ударная техника является неотъемлемой частью защитных действий при нападении на сотрудника полиции. Если сотрудник полиции на должном уровне изучил и отработал технику бокса, безусловно данный сотрудник сможет защитить себя и своего напарника, а также умело применить физическую силу (боевые приемы борьбы). Из курса физической подготовки на промежуточной аттестации раздел защитных действий от ударной техники, является одним из самых сложных, тем, что курсант (слушатель) находится спиной и не знает какой ему удар нанесут, тем самым он должен выполнить защиту и незамедлительно задержать болевым приемом. Путем многократных повторений можно наработать навык защитных действий от ударной техники.*

Abstract. *The article examines the formation and development of boxing techniques in the use of combat techniques by cadets and students studying in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation. Impact technology is an integral part of defensive actions when attacking a police officer. If a police officer has studied and practiced boxing techniques at the proper level, this officer*

will certainly be able to protect himself and his partner, as well as skillfully use physical force (fighting techniques). From the physical training course at the intermediate certification, the section on defensive actions against striking equipment is one of the most difficult, in that the cadet (listener) has his back and does not know what blow will be inflicted on him, thus he must perform a defense and immediately delay with a painful hold. Through repeated repetitions, you can develop the skill of defensive actions against striking equipment.

Ключевые слова: *курсант; слушатель; подготовка; бокс; ударная техника; упражнение; боевые приемы; тренировка.*

Keywords: *cadet; listener; training; Boxing; shock technique; exercise; fighting techniques; training.*

На сегодняшний день бокс является неотъемлемой частью жизни среди миллионов людей, занимающихся этим видом спорта по всему миру. Им занимаются мужчины всех возрастов, занимаются дети, в последнее десятилетие наблюдается тенденция к развитию женского бокса в существенных масштабах.

Овладение базовой техникой бокса, а также её совершенствование в дальнейшем будут способствовать эффективному применению сотрудником органов внутренних дел (далее – ОВД) физической силы, а также приемов борьбы.

Для начинающих курсантов наиболее подходящим вариантом обучения является обучение на двух временных этапах. Первый этап состоит из боевых действий, которые осуществляются на дальней дистанциях, где применяются только комбинации прямых и защитных ударов. В процессе обучения на втором этапе, наряду с боевыми действиями на дальней и средней дистанции, применяются комбинации ударов сверху и сбоку. После этого начинается работа на среднем и дальнем расстояниях, а затем - работа на средних и дальних рубежах. Второй этап предусматривает проведение спортивных соревнований, таких как открытый ринг, на которых курсанты могут продемонстрировать свои навыки в боксе. В результате такого содержания программы, обучающиеся получают наиболее полную информацию о технике и тактике бокса. Это позволяет им достичь максимального уровня физической подготовленности, которая необходима для достижения победы на соревнованиях [1].

Подготовка к физическим нагрузкам – это процесс, связанный с увеличением функционального потенциала организма, разнообразным физическим развитием и, как результат, укрепление здоровья человека.

Спортивные достижения должны быть достигнуты благодаря развитию физических качеств у курсантов-спортсменов.

Сила, ловкость, быстрота и выносливость являются основными физическими качествами, которые способствуют укреплению организма. Для достижения этой цели применяются различные упражнения, направленные на развитие основных физических качеств.

Специальная физическая подготовка, специальная силовая и скоростная подготовленность и специальные скоростные способности являются необходимыми условиями для тренировочного процесса, что было выявлено в результате факторного анализа физической подготовки боксеров-профессионалов.

Подготовительные месяцы - это первые месяцы подготовки курсантов в боксе. В процессе обучения необходимо постепенно втягиваться обучающимся. Тренировка техники и тактики бокса является наиболее подходящей работой. Физическая подготовка должна развиваться с помощью различных общеразвивающих упражнений, подвижных игр и гимнастических упражнений.

В процессе занятий происходит последовательное увеличение физической нагрузки, что приводит к построению каждого занятия. Двигательные аппараты и основные мышцы должны быть также задействованы в упражнениях. Базовые навыки и умения бокса должны формироваться на тренировках.

Подготовка к тактической подготовке. Обучение тактическому воспитанию курсантов тесно связано с подготовкой к боксу. Цель преподавателя заключается в том, чтобы объяснить обучающемуся цель изучения каждого удара, контрудара и защиты; показать, как использовать те или иные комбинации и защитные действия на поле боя. В результате последовательного освоения техники и тактики, курсант-босс сможет успешно выполнять сознательные боевые действия в бою, преодолевая препятствия, которые перед ним стоят в поединке.

Спортивные и подвижные игры играют важную роль в развитии боевого мышления, так как во время спортивных игр развиваются способности к стратегическому планированию. В связи с этим, боксеры уделяют особое внимание тренировкам.

Финты и типичные действия являются наиболее популярными средствами подготовки в тактической подготовке. Боксер вводит оппонента в заблуждение и подготавливает его к атаке или контратаке, а также использует финты для того, чтобы усыплять бдительность [2, 3].

Тренировки могут проводиться различными методами. Для совершенствования скорости простой реакции, наряду с расчленённым, сенсорным и деомоторным методами тренировок, чаще всего используются повторные методы.

Быстрота простой реакции боксера улучшается благодаря упражнениям, основанным на скоростном характере. Скорость быстроты значительно увеличивается в таких упражнениях. Ю. В. Верхошанский предложил метод, основанный на сенсорном методе обучения быстроте реакции, в основе которого лежит совершенствование скорости реакции спортсмена, основываясь на этом принципе.

Дистанционный метод тренировки является основным средством психологической подготовки спортсмена, который в настоящее время является одним из наиболее актуальных методов для повышения скорости реакции. Сознание

контролирует выполнение упражнения, в то время как идеоматическая тренировка выполняется мысленно. Необходимо учитывать, что оперативность выполнения упражнения формируется и регулируется боксером задолго до его старта.

В деятельности, в которой субмаксимальная и максимальная мощность работ требуют повышенных скоростных параметров движений, на сегодняшний день можно выделить более 20 типов специальных выносливых качеств, которые характеризуются специальной выносливостью. В контрольном упражнении выполняется контрольное упражнение, количество повторений которого составляет от 30 до 75% от максимального. Это является одним из показателей развития силовых качеств.

Курсант должен быть подготовлен к волевой подготовке в процессе обучения, что является неотъемлемой частью его учебной деятельности на протяжении всей учебы.

Преподаватель, на базе основных педагогических принципов, воспитывает в процессе занятий такие волевые качества, как: целеустремленность, дисциплинированность, инициативность, настойчивость, уверенность, смелость.

К концу перового года обучения курсантам и слушателям необходимо приобрести твердое умение в технике ударов различных видов, а также всех видов защит от них, одновременно с этим происходит совершенствование техники ударов и защит в действии. По мере усвоения двигательных навыков необходимо усложнить задачу и переходить к изучению двигательных действий влево-вправо и по кругу, акцентировать внимание курсантов на постоянном сохранении устойчивого положения и равновесия [4].

Стоит отметить, что по мере совершенствования навыков возрастает количество раундов условно-вольных боев.

В связи с этим, обучение боксу является одной из наиболее актуальных задач, а именно: укрепление здоровья и подготовка к сдаче нормативов. А так же для умелого применения боевых приемов борьбы в служебной деятельности.

Литература

1. Санников В. А. Теоретическая подготовка бакалавров и магистров по боксу : монография. Воронеж, 2019. 292 с. URL: https://www.vgifk.ru/sites/default/files/docs/sannikova_v.a_monografiya.pdf (дата обращения 28.04.2024).

2. Физическая подготовка / В. С. Кшевин, В. В. Мороз, В. П. Усенко, В. П. Бирюков, В. А. Серебрянников. Москва : ИМЦ ГУК МВД России, 2003. 288 с.

3. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. Москва : ЁЁ Медиа, 2024, 70 с.

4. *Тарас А. Е. Рукопашный бой СМЕРШ. Минск : Харвест, 2002. 400 с.*

Научное издание

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

ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКИ. ОПЫТ И РАЗВИТИЕ
№ 5 (72) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 03.06.2024 г.
Объем 11,3 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