НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 6 (73) 2024

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание № 6 (73) 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 05.12.2024 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам V Всероссийской научно-практической конференции «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ» (28 ноября 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

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Соломченко М. А., Клюндиков Т. Р., Плотников Д. В.
ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3×3 5

Даянова М. А., Коробейникова Е. И., Тарасова Ю. А.
ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 12

Кузнецов М. Ю., Волкова Е. В.
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ «ЛИБЕРО» ЮНОШЕЙ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ 18

Горбачева О. А., Мерзликин Д. М.
МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНАТА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ 23

Подлесная Ю. В., Курылев С. В.
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ 32

Овчинников Ю. Д., Тон Я. В.
ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ 38

Пахомова А. В., Волкова Е. В.
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ 44

Туйнов В. В., Соломченко М. А., Прохоров Р. А.
ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КИКБОКСЕРОВ 49

Слугина Е. А., Шевченко Т. А.
РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТА 56

Беляев Е. А., Соломченко М. А.
ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ РАННЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА 63

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Козуля С. В., Ященко С.Г.
МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ КВАДРОБИНГ ВИДОМ СПОРТА? 71

Герасимов И. В., Шуточкина Е. О.
ИНТЕГРАЦИЯ ЭКОТЕРАПИИ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВАВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 77

Андреенко Т. А., Базанова Л. А.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ 82

Губенков А. О.
РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛИСТОВВ ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 89

Горбачев С. Д., Курылев С. В., Кленин И. С.
РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ 95

Тихонович М. И., Понтелеева М. А.
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА 100

Жихарева А. М., Савельев М. Ю.
РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ 106

Фроленков В. Н.
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 111

Мукосеева Е. Н., Филягина Е. Е.
ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА УСПЕХИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ 117

Николаев С. А.
ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 123

Иноземцев С. В.
ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГРАЖДАНСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ 128

Савчук Н. А.
ПАТРИОТИЗМ И РОЛЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАН 133

Хрыков И. С.
ПАТРИОТИЗМ КАК ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ 138

Чернышев С. Г.
ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ 143

Жупанова А. И., Виншу М. С., Анганзоров М. В.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА 149

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

УДК 796.085

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3×3

FEATURES OF INCREASING THE EFFECTIVENESS OF TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS IN 3×3 BASKETBALL

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

Клюндиков Тарас Романович
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Klyundikov Taras Romanovich
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Плотников Даниил Васильевич
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Plotnikov Daniil Vasilyevich
Graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена проблеме подготовки спортсменов в баскетболе 3х3 для повышения эффективности их технико-тактических действий. В одной из команд, участвующих в российских соревнованиях, предложена программа совершенствования технико-тактических действий спортсменов в баскетболе*

3х3 с оценкой их игровых показателей. Проведен эксперимент и доказана эффективность программы.

Abstract. *The article is devoted to the problem of training athletes in 3x3 basketball to increase the effectiveness of their technical and tactical actions. In one of the teams participating in Russian competitions, a program has been proposed to improve the technical and tactical actions of athletes in 3x3 basketball with an assessment of their playing performance. An experiment was conducted and the effectiveness of the program was proved.*

Ключевые слова: *спортсмены; соревнования; команды; баскетбол 3х3; технико-тактическая подготовка.*

Keywords: *athletes; competitions; teams; 3x3 basketball; technical and tactical training.*

В настоящее время стали появляться новые виды спорта, и их популяризация выходит на новый уровень. Для проведения занятий по этим видам спорта не хватает специализированных знаний, ведь они отличаются от других видов. Многие исследователи считают [1, 2, 3, 4], что для развития нового вида спорта нужны определенные факторы, которые влияют на его развитие: поддержка государственных органов управления физической культурой и спортом; привлекательность самого вида спорта; доступность для занятий этим видом спорта; обеспечение тренерским составом; возможность стать олимпийским видом спорта; привлекательность для спонсирующих организаций и т. д.

Баскетбол классический сам по себе новым видом спорта считать нельзя. Баскетбол 3х3 начинал свой путь на маленьких площадках и от занятий в американских дворах. В 2020 году он был включен в программу олимпийских игр и приобрел новую популярность [5, 6, 7]. Отличаясь от классического, он предоставил новые высоты для спортсменов и многие перешли в этот вид спорта. Подготовка спортсменов по баскетболу 3х3 имеет важное значение, поэтому данная работа очень актуальна в настоящее время.

Но, вместе с тем, данная проблема недостаточна изучена и возникает определенное противоречие между необходимостью совершенствовать технико-тактические действия в баскетболе 3х3 и недостаточностью применения информационных технологий в этом процессе подготовки спортсменов по данному виду спорта.

В работе поставлена проблема исследования – нехватка должного информационного обеспечения в совершенствовании технико-тактических действий баскетболистов при игре 3х3.

В нашей работе применялись методы, которые помогали в исследовании: анализ литературы по поставленной нами проблеме исследования [1, 2, 5, 8, 9], включающий обобщение сведений из источников; анализированы документы по соревновательной деятельности баскетболистов (игра 3х3); педагогическое наблюдение; тестирование показателей технико-тактический действий спортсменов в баскетболе 3х3; методы статистики математической.

Проводился анализ документов по соревновательной деятельности в баскетболе 3х3. Анализировались протоколы чемпионатов России за 2022 год, за 2023 год. Всего было проанализировано около сорока игр.

Педагогическое наблюдение. Для выявления особенностей организации и содержания технико-тактической подготовки баскетболистов 3×3 проводились видеозаписи игр чемпионата России. Анализ видеозаписей матчей позволил зафиксировать в количественной форме показатели игровой деятельности: особенности технико-тактических взаимодействий (бросков, ведения передач, потерь мяча) и тактических взаимодействий (взаимодействия в двойках и тройках), а также частоту использования их игроками.

Проводился сравнительный анализ двух разновидностей баскетбола: «классический» и «3х3. Анализировались правила соревнований, специфика тренировочной и соревновательной деятельности.

В начале исследования была выявлена специфика соревновательной деятельности и собрана база технико-тактических показателей в баскетболе 3×3. В результате были получены приоритетные технико-тактические показатели.

Далее была внедрена разработанная программа совершенствования технико-тактической подготовки к соревновательной деятельности в баскетболе 3×3. Программа включала планирование тренировочного процесса и мониторинг игровых показателей баскетболистов, в дальнейшем с помощью нее и корректировался тренировочный процесс.

В эксперименте приняли участие игроки-баскетболисты 3×3 из российских команд «МБА» (г. Москва), «Курчатов» (г. Челябинск). В начале исследования были собраны результаты протоколов соревновательной деятельности баскетболистов. Данные результаты были проанализированы, выявлены слабые стороны технико-тактической подготовки, определен объем подготовки по каждому показателю, выстроены рекомендации. После каждых соревнований проводились сбор статистических показателей и корректировка рекомендаций. В рамках разработанной методики организованы тренировочные занятия различной продолжительности: 3, 6, 9 и 12 дней. При оценке эффективности методики использовались игровые показатели за 2023 г. и результаты соревновательной деятельности.

Попробуем сравнить особенности соревновательной деятельности в этих двух видах баскетбола:

- продолжительность самих соревнований официального характера («классический» - 18 дней, «3х3» - от двух до четырех);
- в классическом на официальных соревнованиях проводится по одной игре в день, в баскетболе «3х3» - в день может проходить по несколько игр;
- международные соревнования проводятся с частотой примерно в четыре года в «классическом баскетболе», а в баскетболе «3х3» могут проходить и каждый год.

Если разобраться по правилам соревнований, то выявлены отличия между двумя видами. Например, в баскетболе «3х3» площадка меньше по размеру. Количество игроков на площадке определяется по-разному: где пять игроков, а где всего три игрока. Другие приоритеты в стоимости «забитых» мячей в корзину. Разница видна и в продолжительности игры, и в досрочном окончании игры. Даже «персональные замечания» даются игрокам с определенными отличиями. Далее в исследовании проводили оценку спортсменов по игровым показателям. Наблюдалось, что акценты игры в баскетболе 3х3 отличаются от баскетбола классического. Технические действия в баскетболе 3х3 и классическом отличаются (за минуту: в баскетболе 3х3 – около тридцати передач, подборов – около восьми, перехватов – около пяти; в классическом - – около двадцати передач, подборов – около пяти, перехватов – около двух).

Следовательно, содержание тренировочного процесса баскетболистов 3×3 должно отличаться от тренировочного процесса в классическом баскетболе. Для выявления основных направлений технико-тактической подготовки спортсменов 3×3 был проведен анализ протоколов статистики соревновательной деятельности в Чемпионате России 3х3 среди мужских команд по баскетболу. Можно отметить, что количество бросков с крайней позиции достаточно эффективно в баскетболе 3х3. Самой большой процент по результативности показывают броски с центральной зоны. После них по качеству и результативности стоят броски в процессе игры. В итоге мы выяснили приоритетные показатели технико-тактических действий игроков в баскетболе 3х3. В результате была предложена программа совершенствования технико-тактической подготовки баскетболистов 3×3 с использованием информационных технологий.

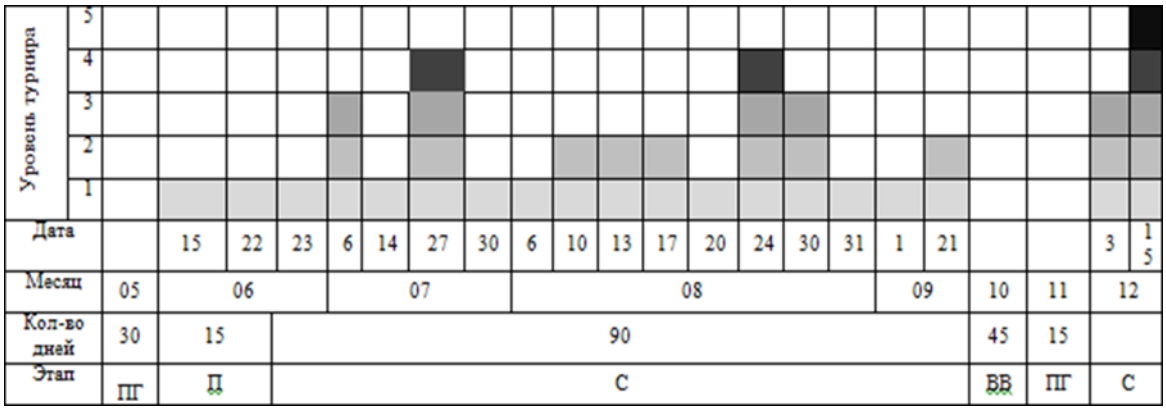

Рис. 1. Календарный план команды «МБА» (г. Москва) сезона 2023-2024 гг.: ПГ – подготовительный мезоцикл; П – предсоревновательный; С – соревновательный; ВВ – восстановительный

На начальном этапе педагогического эксперимента нами был построен и разделен на циклы календарный план команды «МБА» (г. Москва) соревновательной деятельности сезона 2023-2024 гг., включающий соревнования, в которых принимает участие команда с точными датами, название цикла

подготовки и оценку тренером каждого мероприятия по степени значимости от 1 до 5 (где 5 – важный турнир, 1 – наименее значимый) (рисунок 1).

После построения календарного плана и далее, после каждого соревнования, осуществлялась оценка технико-тактической подготовки игроков.

На основе анализа полученных данных предложены тренировочные блоки: интенсивный, базовый, базовый поддерживающий и базовый развивающий.

Первый блок (интенсивный) рассчитан на три тренировочных занятия, проводимых в соревновательном мезоцикле. Его цель – интенсивная работа над отстающими технико-тактическими показателями, зафиксированными в последней игре или турнире.

Второй блок (базовый поддерживающий) рассчитан на шесть тренировочных занятий, проводимых в подготовительном, предсоревновательном или соревновательном мезоциклах. Его цель – поддержка базовых технико- тактических показателей, зафиксированных в последней игре или турнире, с акцентом на развитие отстающих звеньев.

Третий блок (базовый) рассчитан на девять тренировочных занятий, проводимых в подготовительном, предсоревновательном или восстановительном мезоциклах. Его цель – развитие базовых технико-тактических показателей с упором на отстающие звенья, зафиксированные в последней игре или турнире.

Четвертый блок (базовый развивающий) рассчитан на двенадцать тренировочных занятий, проводимых в подготовительном, предсоревновательном или восстановительном мезоциклах. Его цель – развитие базовых технико-тактических показателей с учетом слабых звеньев, зафиксированных в последней игре или турнире, с акцентом на приоритетные технико-тактические элементы.

После того, как определен уровень каждого технико-тактического показателя, рассчитаны объем и направление тренировочной нагрузки по каждому технико-тактическому элементу, выбраны циклы подготовки, количество тренировочных занятий, были представлены рекомендации для каждого тренировочного занятия. В процессе исследования было разработано 83 тренировочных занятия для каждого из 5 уровней оценки технико-тактических показателей.

Данные результаты были проанализированы, выявлены слабые стороны технико-тактической подготовки, определен объем подготовки по каждому показателю, выстроены рекомендации. После каждых соревнований проводились сбор статистических показателей и корректировка рекомендаций.

В рамках разработанной методики организованы тренировочные занятия в соответствии с различной продолжительностью по блокам на 3, 6, 9 и 12 дней.

Эффективность соревновательной деятельности по показателям технико-тактических действий двух исследуемых команд представлено на рисунке 2.

Рис. 2. Результативность команд в конце исследования
(1-броски, 2- передачи, 3- штрафные, 4- ведение, 5- накрывание, 6 – перехват)

В команде «Курчатов» было незначительное изменение в процентном соотношении показателей технико-тактических действий. Повысилось качество передач мяча, стали больше перехватывать мяч во время игры, но показатели бросков стали хуже.

В команде МБА показатели изменились в лучшую сторону, причем в некоторых технико-тактических действиях результативность повысилась на 15-20%. Это говорит о целесообразности применения программа совершенствования технико-тактической подготовки к соревновательной деятельности в баскетболе 3×3.

В команде МБА игрокам постоянно давались практические рекомендации по усовершенствованию технико-тактических действий и результативность значительно выросла.

На основе полученной информации можно сделать вывод, что данная методика оказала воздействие на совершенствование технико-тактической подготовки баскетболистов в игре 3×3. Повысились результаты соревновательной деятельности, команда «МБА» стала занимать лучшие позиции в чемпионате России по баскетболу 3х3 среди мужских команд, повысился рейтинг игроков.

Литература

1. *Андрианова Р. И. Формирование системы международных и национальных соревнований по новому олимпийскому виду спорта – баскетбол 3×3 // Спортивно-педагогическое образование: сетевое издание. 2018. № 3. С. 43–46.*

2. Базилевич М. В. К вопросу о подготовке студентов-баскетболистов к соревнованиям формата 3×3 // Спортивные студенческие события: Инновации для наследия и устойчивого развития : Всемирная конференция Международной федерации университетского спорта «Инновации – Образование – Спорт» (Красноярск, 5–7 марта 2019 г.) : тезисы докладов. Красноярск, 2019. С. 172–174.

3. Колесникова Е. А., Костюков В. В. Методика подготовки баскетболисток 15–16 лет к соревнованиям по стритболу // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. № 5. С. 28–29.

4. Коновалова М. А. Характеристика физической подготовленности подростков, занимающихся баскетболом 3×3 // Тезисы докладов XLVI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа (Краснодар, февраль–март 2019 г.) : материалы конференции. Ч. 2. Краснодар, 2019. С. 112 URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=38198859 (дата обращения 10.11.2024).

5. Леньшина М. В., Андрианова Р. И. История развития и современные результаты нового олимпийского вида спорта – баскетбол 3×3 // Олимпизм: истоки, традиции и современность: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очной научно-практической конференции (г. Воронеж, 2018 г.). Воронеж : Научная книга, 2018. С. 149–154.

6. Минина Л. Н. Классификация тактики баскетбола 3×3 // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, , посвященной Дню российской науки (Санкт-Петербург, 2018 г.). Санкт-Петербург, 2019. С. 66–68.

7. Тимошина И. Н., Богатова С. В., Швецова Т. В. Планирование процесса спортивной подготовки в стритболе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 4. С. 17-20.

8. Пронин Л. И. Баскетбол. Развитие игрового мышления // Физическая культура в школе. 2011. № 2. С. 50-55.

9. Швецова Т. В. Стритбол: история и перспективы развития // В мире научных открытий. 2014. № 11–11(59). С. 4417–4426.

УДК 796

ИНТЕГРАЦИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ И ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

INTEGRATION OF MODERN EDUCATIONAL AND INNOVATIVE TECHNOLOGIES INTO PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Даянова Марина Александровна
кандидат биологических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Dayanova Marina Aleksandrovna
Ph.D, associate professor
department of theories and methods of physical education culture and life safety
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

Тарасова Юлия Анатольевна
учитель начальных классов
МОУ СШ № 35
г. Волгоград, Россия
Tarasova Yulia Anatolievna
primary school teacher
municipal educational institution
school No. 35
Volgograd, Russia

Аннотация. *Исследована роль современных образовательных и инновационных технологий в обучении физической культуре в школах. Рассматриваются примеры успешной интеграции мобильных приложений, виртуальной и дополненной реальностей, электронных учебников и других технологий для повышения эффек-*

тивности учебного процесса. Также рассматриваются вопросы, связанные с профессиональной подготовкой педагогов и необходимостью индивидуализации обучения. В заключении предоставляются рекомендации для создания инновационной образовательной среды в области физической культуры.

Abstract. *The role of modern educational and innovative technologies in physical education in schools is investigated. Examples of successful integration of mobile applications, virtual reality, augmented reality, electronic textbooks and other technologies to improve the effectiveness of the educational process are considered. The challenges associated with the professional training of teachers and the need to personalize learning are also considered. In conclusion, recommendations are provided for creating an innovative educational environment in the field of physical culture.*

Ключевые слова: *физическая культура; образовательные технологии; инновации; мобильные приложения; виртуальная реальность; дополненная реальность; электронные учебники; сенсоры/датчики; контроль за состоянием здоровья; индивидуализация обучения.*

Keywords: *physical education; educational technologies; innovations; mobile applications; virtual reality; augmented reality; electronic textbooks; sensors; health monitoring; individualization of learning.*

Актуальность проблемы интеграции современных образовательных и инновационных технологий на уроках физической культуры обусловлена несколькими ключевыми факторами:

- Изменения в образовательной парадигме: современные образовательные требования стремятся к развитию компетенций учащихся, включая физическую активность и здоровый образ жизни. Использование технологий может усилить эффективность обучения и сделать его более привлекательным для обучающихся.
- Цифровизация общества: в условиях всеобщей цифровизации и повсеместного доступа к информационным технологиям, использование электронных ресурсов и интерактивных приложений в физической культуре может способствовать лучшему восприятию материала и повышению мотивации школьников.
- Развитие виртуальных исследований: возможность проведения виртуальных тренировок, создание тренажеров и симуляторов позволяет обогатить уроки физической культуры новыми методами обучения, усиливая практическую сторону образования.
- Индивидуализация обучения: современные технологии позволяют адаптировать образовательный процесс под индивидуальные особенности каждого учащегося, что особенно важно в контексте занятий физической культурой, где интенсивность тренировок может различаться.
- Тенденция к малоподвижному образу жизни: современные технологии позволяют удаленно работать, учиться, делать покупки, общаться т. д. Умень-

шение физической активности является одним из факторов, приводящих к заболеваниям подрастающего поколения.

Профессиональная деятельность учителя физической культуры имеет свои специфические особенности. Такой учитель в процессе обучения должен формировать у учащихся не только двигательные умения, но и личность школьника. Основные функции учителя физической культуры – это осуществление учебного процесса в соответствии с особенностями учащихся (организация уроков физической культуры), ведение внеурочной деятельности (работа в спортивных секциях, проведение спортивных соревнований и т. д.), осуществление контроля за темпами реального развития школьников, материальное обеспечение процесса физического воспитания (приобретение и ремонт спортивного оборудования и инвентаря, создание и благоустройство пришкольных спортивных площадок, обеспечение туристических походов и многое другое). Не стоит забывать, что по сравнению с учителями других специальностей, учитель физической культуры работает в специфических условиях – психической напряженности, физической нагрузки, а также условиях, связанных с внешнесредовыми факторами.

Цель статьи заключается в исследовании и анализе интеграции современных образовательных и инновационных технологий на уроках физической культуры для определения их воздействия на эффективность обучения и развития учащихся.

Нами была изучена научно-методическая литература, посвященная интеграции различных инновационных технологий в проведение занятий физической культурой в школе, из них можно постараться выделить несколько основных направлений современного развития инновационных технологий в образовательном пространстве.

Некоторые исследователи предлагают для улучшения эффективности занятий физической культуры применять метод экспресс-анкетирования, который предполагает использование информационных технологий. Они считают, что «предлагаемый метод анкетирования поможет преподавателю ускорить процесс рефлексии, оценки профессиональной деятельности» [1].

Другие исследователи предлагают использовать информационные технологии для наглядной демонстрации видео материалов при изучении того или иного двигательного действия: «изучая технические аспекты выполнения того или иного упражнения можно использовать плакаты, рисунки, иллюстрации учебников, но, когда становится ясно, что не все обучающиеся понимают, как изображение отражает действие, следует применить видео сюжет. Использование компьютера значительно расширяет, а тем самым и облегчает педагогу по физической культуре возможности предоставления информации: рассказ совмещается с показом правильной техники, компьютер дает возможность рассмотреть отдельные фазы, детально рассмотреть ошибки. Возможность визуа-

лизации материала при изучении двигательных действий сложно переоценить» [2].

Есть исследователи, которые выделяют инновационные фитнес-технологии для формирования мотивации учеников. По мнению исследователей, так как такой вид оздоровительной активности в последнее время становится популярным, то его можно использовать для мотивации учеников к занятиям физической культурой и спортом. Исследователи выделяют следующие особенности данной технологии: «такие упражнения подразумевают равномерные и спокойные движения. Упражнения созданы на научной основе и имеют три фазы: растяжение мышц, укрепление и снова растяжение» [3].

Исследователи И. Е. Корельская, И. А. Варенцова, Н. В. Афанасенкова, О. П. Погожева выделили следующие элементы, которые должны быть в инновационном подходе адаптивной физической нагрузки: «посещение практических занятий; выполнение двигательных тестов и техники оздоровительных упражнений (выполнение тестов в соответствии с медицинскими показаниями); активное участие во внеаудиторной работе. Теоретическая подготовка: написание реферата, участие в научной деятельности (подготовка публикации, выступление на научной студенческой конференции). Участие студентов в спортивной деятельности университета "Спартакиада САФУ" в качестве судьи по спорту и волонтера по спорту» [4, с. 139].

Приведем технологии, которые уже получили применение в образовательном пространстве на примере статьи «Внедрение инновационных образовательных технологий в учебно-тренировочный процесс в вузе», в которой детально разобран опыт Севастопольского государственного университета в применении инновационных технологий. Они внедрили:

1. Информационно - коммуникационные технологии.
2. Технология критического мышления.
3. Проектная технология. Технология проблемного обучения.
4. Игровые технологии.
5. Здоровьесберегающие и здоровье-развивающие технологии [5].

Следует отметить, что современное молодое поколение испытывает повышенный интерес к технологиям. Использование наглядных материалов (видеоконтента) в процессе обучения, позволяет повысить интерес учащихся к изучаемому материалу. Таким образом, мы можем заметить, что интеграция образовательных технологий в уроки физической культуры способна значительно обогатить образовательный процесс и сделать занятия более интересными и эффективными. Вот несколько наших примеров того, какие информационно-образовательные технологии могут быть использованы на уроках физической культуры:

1. Мобильные приложения: Использование специализированных мобильных приложений для отслеживания физической активности, создания пер-

сонализированных тренировок и игр, которые могут мотивировать учащихся к активному образу жизни.

2. Виртуальная реальность (VR): Проведение виртуальных тренировок или экскурсий, создание виртуальных симуляций спортивных ситуаций, что позволяет обучающимся погружаться в тренировочные сценарии.

3. Дополненная реальность (AR): Использование AR для создания интерактивных заданий и упражнений, которые могут быть внедрены в реальное окружение урока.

4. Электронные учебники и ресурсы: Использование электронных учебников, онлайн-ресурсов, видеоуроков и интерактивных материалов для демонстрации правильной техники выполнения упражнений, а также для предоставления дополнительной информации о физиологии и здоровье.

5. Сенсоры и устройства мониторинга: Использование сенсоров и носимых устройств для отслеживания физической активности, сердечного ритма и других параметров здоровья студентов, что позволяет индивидуализировать тренировочные программы.

6. Интерактивные игры: Создание образовательных игр, которые объединяют элементы физической активности с обучением, способствуя развитию навыков сотрудничества и командной работы.

7. Онлайн-платформы для физической активности: Использование онлайн-платформ и стриминговых сервисов для проведения виртуальных занятий, тренировок и фитнес-уроков.

8. Интерактивные дидактические доски: Использование интерактивных досок для демонстрации упражнений, обсуждения правильной техники, и анализа результатов.

Интеграция этих технологий может сделать уроки физической культуры более увлекательными, персонализированными и эффективными.

В заключение, интеграция современных образовательных и инновационных технологий на уроках физической культуры представляет собой значимый шаг в совершенствовании образовательного процесса. Несмотря на вызовы, такие как снижение физической активности и нехватка мотивации, эти технологии могут стать мощным инструментом для привлечения внимания учащихся и повышения эффективности обучения.

Мобильные приложения, виртуальная и дополненная реальность, электронные учебники и другие инновации способны не только сделать уроки более интересными, но и адаптировать обучение под индивидуальные потребности каждого учащегося. Они создают возможность для разнообразных тренировок, обеспечивают доступ к знаниям о физиологии и здоровье, а также стимулируют учащихся к активной жизненной позиции.

Однако, для успешной реализации этих технологий, важно преодолеть вызовы, такие как нехватка профессиональной подготовки педагогов и ограниченный доступ к инновационным ресурсам. Государственная поддержка и про-

фессиональная подготовка современных специалистов в сфере информационно-коммуникационные технологии могут сыграть ключевую роль в успешной интеграции технологий в области физической культуры.

В общем, переосмысление подходов к обучению физической культуре с использованием современных технологий открывает новые перспективы для формирования здорового образа жизни и активного участия учащихся в физической активности, способствуя их полноценному развитию и подготовке к вызовам современного мира.

Литература

1. *Удалова Т. А., Левченкова Т. В. Внедрение инновационных технологий на уроках физкультуры в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 2. С. 12-14.*
2. *Водолагина И. Ю. Применение педагогических технологий на занятиях физической культурой // Конфликты в современном мире: международное, государственное и межличностное измерение: сборник трудов конференции (г. Саратов. 08 апреля 2016 года). Москва : Перо. 2016. С. 611-616.*
3. *Петров В. В., Зеленский А. В., Асташов И. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни на основе фитнестехнологий // Вестник Луганской академии внутренних дел имени Э. А. Дидоренко. 2019. № 1. С. 261-268.*
4. *Инновационно-технологический подход в преподавании оздоровительной физической культуры в университете / И. Е. Корельская, И. А. Варенцова, Н. В. Афанасенкова, О. П. Погожева // Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет, 2020. 316 с.*
5. *Внедрение инновационных образовательных технологий в учебно-тренировочный процесс в вузе / О. В. Коркишко, В. П. Строшков, Н. В. Антонченко, М. А. Жуков // Вопросы педагогики. 2020. № 4-2. С. 203-207.*

УДК 796.085

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ «ЛИБЕРО» ЮНОШЕЙ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ

TEKHNIKO-TAKTICHESKAYA PODGOTOVKA IGROKOV "LIBERO" DLYA YUNYKH VOLEYBOLISTOV 15-16 LET

Кузнецов Максим Юрьевич
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
***Kuznetsov Maksim Yurie**vich*
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of theory and teaching methods physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

***Аннотация**. В статье рассмотрены вопросы технико-тактической подготовки юных волейболистов на позиции «либеро». Проанализированы игровые функции «либеро» в современном волейболе. Выявлены основные требования к технико-тактической подготовленности игроков «либеро». Систематизированы наиболее эффективные средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных игроков «либеро» юношей-волейболистов 15-16 лет.*

***Abstract.** The article discusses the issues of technical and tactical training of young volleyball players in the “libero” position. The game functions of the “libero” in modern volleyball are analyzed. The basic requirements for the technical and tactical preparedness of libero players have been identified. The most effective means and methods for improving the technical and tactical training of young “libero” volleyball players aged 15-16 years have been systematized.*

***Ключевые слова:** либеро; амплуа; спортивная тренировка; волейбол; процесс*

отбора; юноши-волейболисты.

Keywords: *libero; role; sports training; volleyball; selection process; youth volleyball players.*

В современном волейболе все больше стали уделять внимания технико-тактической подготовке игроков либеро в возрасте 15-16 лет. Подростки увлекаются волейболом и им интересно узнавать нюансы и значимость каждого игрока в командной игре. Важно ли значение игрока «Либеро» в процессе игры или он имеет второстепенное значение? На эти вопросы нам предстоит ответить в статье.

Либеро (*итал. libero «свободный»*) в волейболе — специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции. Основными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются приём атакующих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. В юношеском волейболе вопросам специализированной подготовки «либеро» часто уделяется недостаточно внимания. Тренеры нередко делают упор на универсальную подготовку игроков. В настоящее время существует потребность в теоретическом осмыслении и систематизации знаний о специфике технико-тактической подготовки «либеро» на этапе юношеского волейбола. Существует необходимость поиска наиболее эффективных методик и подходов к развитию навыков и умений «либеро» с учетом возрастных особенностей юных спортсменов 15-16 лет.

Таким образом, на основании вышеизложенных факторов данное исследование является актуальным [1, с. 107-109].

Волейбол — один из самых популярных, и в то же время, сложных, с точки зрения техники видов спорта. Подготовка волейболистов — это трудный и длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта. Тем не менее, волейбол — это командная игра, и результат всей команды зависит от слаженных действий каждого игрока. У каждой команды есть основная цель: забить мяч в площадку соперника, тем самым заработав очко своей команде, и систематическим повторением реализации данного принципа выиграть игру. Цель у всей команды одна, но задачи у игроков разные. Это обусловлено делением игроков по амплуа. У каждого игрового амплуа в волейболе своя первостепенная функция. Распределение игроков по амплуа, зачастую приходится на учебно-тренировочный этап, и базируется на физиологических показателях, физических и психологических особенностях игроков. Жупикова А. В. (2023) считает, что «до сих пор, никто не сформировал точные методические рекомендации по отбору игроков по амплуа несмотря на то, что это очень важный этап в жизни волейболистов. Неверный выбор амплуа влечёт за собой много последствий: переучивание тактических действий, психологическим спадом и даже завершением спортивной карьеры в возрасте до 18 лет» [2, с. 32-34].

Тарасенко В. А. (2023) приводит определение либеро: «это специа-

лизированный игрок в составе команды, выполняющий только защитные действия. Главными задачами, выполняемыми либеро в игре, являются прием подач и нападающих ударов соперника, подбор отскоков от блока и сбросов. А также это игрок с быстрой реакцией, умением быстро двигаться, доставать мяч в падении обеими руками, а также с умением принимать мощные атакующие удары. «Либеро» является специфическим и отчасти обособленным защитником в волейболе. К задачам такого игрока относят, во-первых, обеспечение качественной защиты на приеме подач мяча, во-вторых, «дирижирование» игрой, выражающееся в предугадывании возможных рисков при передаче мяча, а также в осуществлении страховки, как во время приема, так и во время передачи мяча [3, с. 513-517].

В научно-методической литературе (М. Х. Асаад (2024)) выделяются следующие игровые функции «либеро» в волейболе:

- Прием подачи. Одна из главных задач «либеро» - надежный прием подачи соперника. Он должен грамотно выбирать позицию, предугадывать направление и силу подачи, демонстрировать высокую технику приема для организации атакующих действий своей команды.
- Защитные действия в поле. «Либеро» является ключевым игроком защитной линии. Он должен эффективно перемещаться по площадке, выбирать правильные позиции для приема нападающих ударов соперника, использовать разнообразные техники защитных действий (падения, кувырки, броски и др.).
- Организация построения защиты. «Либеро» руководит расстановкой игроков своей команды в защите в зависимости от игровой ситуации и тактики соперника. Он подсказывает партнерам, где нужно занять позиции, координирует их взаимодействие.
- Передачи для организации атаки. После успешной защиты «либеро» часто выполняет передачи связующему игроку или нападающим для организации быстрых атакующих действий. Он должен обладать хорошей техникой передач.
- Подстраховка партнеров. «Либеро» страхует партнеров при их атакующих действиях, подчищает сложные мячи в случае ошибки или неудачного розыгрыша. Его грамотные действия позволяют продолжить розыгрыш.
- Лидерство и взаимодействие. Как игрок защитной линии, «либеро» должен быть лидером, мотивировать и направлять партнеров. Он постоянно взаимодействует с ними, подсказывая и координируя действия.
- Психологическая устойчивость. От «либеро» требуется высокая концентрация внимания и психологическая стабильность, умение справляться со стрессом и не терять контроль над игрой в сложных ситуациях [4, с. 35].

Грамотное выполнение этих функций позволяет «либеро» стать ключевой фигурой защитных действий команды и внести существенный вклад в достижение победы.

Проанализировав игровые функции «либеро», мы выявили что «Либеро» - специализированный защитник, имеющий право на неограниченное количество замен. Положительное значение функций «либеро»: повышение уровня защиты, надежный прием, улучшение командного взаимодействия, организация быстрых атак, лидерство в защите, возможность глубокой специализации игрока. Отрицательные моменты: ограничение универсальности из-за исключения из атаки, нарушение игрового ритма при заменах, психологические сложности, высокие физические и психологические нагрузки, риск ослабления универсальных волейбольных навыков [5, с. 12-17].

К основным требованиям технико-тактической подготовленности игроков «либеро» относится владение определенным арсеналом технических приемов, тактических умений и навыков, которые позволяют эффективно организовывать прием подачи и нападающих ударов соперника, обеспечивать надежную защиту и создавать условия для организации результативных атакующих действий своей команды.

Техническая подготовка «либеро» включает технику передвижений и перемещений; технику приема подачи; технику защитных действий; технику передач; технику подач (планируемая, но не используется в игре «либеро»). Тактическая подготовка «либеро» включает тактику выбора способа приема подач; тактику перемещений и позиционного расположения при приеме нападающих ударов; взаимодействие в защите (с партнерами, «либеро» как страховщик); тактику выбора способа передачи для организации атаки; тактику командных защитных действий (расстановка защиты, перестроения); игровые ситуации на взаимопонимание и взаимодействие. Отличное владение техническими приемами создает основу для грамотной реализации тактических схем и решений в защите. А тактические умения, в свою очередь, эффективно дополняют техническое мастерство [6, с. 17-19].

Систематизировав наиболее эффективные средства и методы совершенствования технико-тактической подготовки юных игроков «либеро» юношей-волейболистов 15-16 лет было выявлено, что в начале игроки учатся подавать несложно, а затем усложняют подачу; используют групповую подготовку, отрабатывают защитные действия, применяют комбинированные упражнения.

Рассматривая роль физической подготовленности «либеро», мы выявили, что к средствам силовой подготовки относятся различные упражнения, воздействующие либо на всю мышечную систему, либо избирательно на отдельные группы мышц. Наиболее эффективными являются упражнения на тренажерах, со штангой, набивными мячами, резиновыми амортизаторами. На тренировках совершенствуют быстроту, реакцию на движущийся объект, реакцию выбора нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением игровой обстановки. Ведется также психологическая подготовка «либеро». К методам психологической подготовки, которые используются тренерами для игроков относятся: убеждение, разъяснение, поощрение, усложнение усло-

вий при выполнении упражнений, самовнушение, тренировка упражнений с акцентом на работе «либеро» со сбивающими факторами, создание соревновательных условия в конце тренировки, когда работает фактор усталости [7., с. 313-315].

Литература

1. *Сусова О. Н. Роль «Либеро» в современном волейболе // Образование и воспитание. 2016. № 1 (6). С. 107-109.*
2. *Жупикова А. В. Либеро в волейболе // Студенческий. 2023. № 23-4 (235). С. 32-34.*
3. *Тарасенко В. А. Роль амплуа либеро в волейболе // Образование. Наука. Производство : Сборник докладов XV Международного молодежного форума (Белгород, 23–24 октября 2023 года). Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2023. С. 513-517.*
4. *Асаад М. Х. Модельные характеристики квалифицированного игрока-либеро в современном волейболе // Теория и практика физической культуры. 2024. № 4. С. 35.*
5. *Бутузова Е. С. Физическая и специальная подготовка либеро // Студенческий. 2023. № 31-3(243). С. 12-17.*
6. *Асаад М. Х. Приоритетные направления развития двигательных способностей игрока-либеро в волейболе // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 17-19.*
7. *Якунин И. В. Сравнение эффективности защитных действий квалифицированных волейболистов с модельными характеристиками игрока амплуа «либеро» в соревновательной деятельности // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : V-я Международная российско-белорусская научно-практическая конференция для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (Воронеж, 28–29 февраля 2024 года). Москва : Ритм, 2024. С. 313-315.*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ ИНТЕРНАТА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

METHODOLOGICAL APPROACHES TO RAISING CHILDREN IN A BOARDING SCHOOL THROUGH FREESTYLE WRESTLING

Горбачева Ольга Александровна
доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Gorbacheva Olga Alexandrovna
associate professo
department of theory and methodology physical culture and sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических ннаук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
Ph.D, associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *Статья посвящена исследованию роли вольной борьбы как средства воспитания детей, находящихся в условиях интерната. Особое внимание в статье уделяется устранению последствий родительской, двигательной и сенсорной депривации путем внедрения современных методических подходов в физическое воспитание. Рассматривается технология, направленная на создание благоприятных условий для активной физической деятельности подростков, способствующих их всестороннему развитию и успешной социализации.*

Abstract. *The article is devoted to the study of the role of freestyle wrestling as a means of educating children in boarding schools. Special attention is paid in the article to the elimination of the consequences of parental, motor and sensory deprivation through the introduction of modern methodological approaches in physical education. The article considers a technology aimed at creating favorable conditions for active physical activity of adolescents, contributing to their comprehensive development and successful socialization.*

Ключевые слова: *методические подходы; технология; вольная борьба; интернат; подростки.*

Keywords: *methodological approaches; technology; freestyle wrestling; boarding school, teenagers.*

Воспитание детей, находящихся в условиях интерната, является важнейшей и острой задачей современной действительности. Проблема еще больше обостряется в интернатных учреждениях в связи с необходимостью ликвидации последствий родительской, двигательной и сенсорной депривации. Одним из возможных путей реализации данной задачи является использование в физическом воспитании современных методических подходов, создающих благоприятные условия для физической активности детей и подростков.

В современной быстроизменяющейся действительности конкурентного мира, с его постоянно возрастающими требованиями и высокими стандартами успеха, детям всё сложнее выбрать правильные пути развития.

Особую актуальность сегодня приобретает проблема адаптации детей, воспитывающихся в условиях школы-интернат. Ребенок, находясь в интернате, воспитывается воспитателями, социальными работниками, учителями, и конечно же, через других детей проживающих вместе с ними. В этом процессе воспитания доля родительского влияния наименьшая, т. к. ребенок может видеть родителей только в выходные. Это несет в себе сложности в его воспитании, требует определенного внимания и высокой квалификации воспитателей и педагогов.

Занятия вольной борьбой в системе общего образования не только основная форма физической активности для детей, но и значимое воспитательное пространство, где закладываются основы жизненных ценностей. Внеурочные занятия, как продолжение урочных занятий, усиливают эту роль, предоставляя ученикам возможность усвоить физические навыки, а также развивать социальные и моральные качества. Взаимодействие в команде, соблюдение правил и уважение к соперникам становятся фундаментом для развития социальной ответственности и моральной интеграции [1].

Одним из эффективных средств физического развития ребёнка являются занятия вольной борьбой. В процессе тренировок дети учатся дисциплине, вниманию к деталям, упорству в достижении целей, самоконтролю и самодисциплине. Взаимодействие с партнерами на тренировках и соперниками на соревнованиях способствует развитию уважения и способности к сотрудничеству [4].

Нами был проведен анализ результатов анкетирования тренеров спортивных школ по вольной борьбе. В опросе принимали участие 20 тренеров, работающие в спортивных школах города Орла и Орловской области.

Анкета включала следующие вопросы:

1. Какие подходы наиболее эффективны для привлечения детей к занятиям вольной борьбой?
2. Как Вы считаете, чем полезны детям занятия вольной борьбой?
3. Какова оценка важности современных методических подходов в обучение детей борьбой по 10 бальной шкале?
4. Какие методы Вы используете для мотивации борцов к занятиям вольной борьбой?

5. Личный пример даёт результат на заинтересованность в занятиях вольной борьбой?

Проанализировав ответы тренеров спортивных школ, мы выявили:

1. Эффективные подходы для привлечения детей к занятиям вольной борьбой — это интегративный (95%), личностно ориентированный (99%) и деятельностный подход (91%).

2. Полезность занятия вольной борьбой: воспитывают силу воли (80%), дисциплинированность (99%), развивают скорость реакции и смекалку (85%), способствуют формированию дружеских отношений в коллективе борцов (95%).

3. Важность современных методических подходов в обучение детей вольной борьбой - тренеры единогласно оценили в 10 баллов.

4. Мотивы к занятиям вольной борьбой: мотив эмоционального удовольствия (95%), мотив достижения успеха в спорте (76%) и гражданско-патриотический мотив (100%).

5. Личный приём способствует заинтересованности детей в занятиях вольной борьбой.

На занятиях вольной борьбой с учениками школы-интернат для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи мы применяли в обучение подходы, которые оказались наиболее востребованы тренерами спортивных школ в результате проведения опроса.

Применение на занятиях интегративного подхода позволило ученикам изучить основы обучения вольной борьбой с акцентом на историю их появления и развития. Главной особенностью интегрированного занятия является то, что такое занятие строится на основе изучения вольной борьбы, которая является главным, остальные, интегрируемые с ним виды занятий (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, теоретические основы) помогают шире изучить особенности борьбы, процессы, глубже понять сущность, понять связи с реальной жизнью и возможности заинтересованности данным видом спорта [5].

Также на занятиях вольной борьбой мы использовали дифференцированный и индивидуальные подходы в образовании – это *личностно-ориентированный подход,* который предполагает осознанную ориентацию тренера на личность ученика, что является условием его развития [3]. Назначение личностно-ориентированного подхода было в том, чтобы содействовать становлению развития занимающихся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Дифференцированный подход является одним из важнейших условий личностно-ориентированного обучения детей [3]. Реализация данного подхода в обучении позволило нам в результате всестороннего изучения своих воспитанников создать представление каждого из них, о его интересах, способ-

ностях; о влиянии на него семьи и ближайшего окружения. Получить возможность объяснить отношение школьника к занятиям вольной борьбой и тренировкам в целом.

Индивидуальный подход в обучении был направлен на поддержку эффективности самого процесса обучения, учитывались индивидуальные особенности каждого ученика, подбирались определенные формы, средства и методы обучения [2].

Цель деятельностного подхода была в совместной деятельности учеников и тренера по реализации вместе выработанных целей и задач, а также создание специальных условий, в которых воспитанники, опираясь на приобретенные знания, самостоятельно обнаруживали и осмысливали результат своей деятельности.

В результате тренировок, основанных на деятельностном подходе, были сформированы доверительные отношения между тренером и воспитанниками, так как они чувствовали уважение со стороны тренера к их личности, к их мнению, к их индивидуальным особенностям и способностям, что очень ценно для подростка.

На основе методических подходов, мы создали технологию к проведению занятий по вольной борьбе в условиях школы-интерната для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи. Технология схематично показывает движение от цели к результату и отражает комплекс взаимодополняющих и взаимосвязанных компонентов, каждый из которых является элементом тренировочного процесса по вольной борьбе, представлена на рисунке 1.

Целью разработанной технологии является социализация учащихся посредством занятий вольной борьбой.

В качестве концептуального компонента (ведущих методологических принципов) были избраны интегративный, личностно ориентированный и деятельностный подходы.

Интегративный подход основан на объединении различных знаний, умений и навыков для достижения комплексного результата. В контексте занятий вольной борьбой это может включать интеграцию физической подготовки с развитием социальных навыков, таких как командная работа, уважение к сопернику и способность работать в коллективе.

Личностно ориентированный подход предлагает акцентировать внимание на индивидуальных особенностях каждого учащегося, его потребностях, интересах и возможностях. Это позволяет создать условия, при которых каждый ученик сможет максимально раскрыть свой потенциал через занятия спортом.

Деятельностный подход базируется на активном участии учащихся в процессе обучения и тренировки. Учащиеся не просто пассивно воспринимают информацию, а активно участвуют в ее освоении через практическую дея-

тельность, что способствует более глубокому пониманию материала и развитию самостоятельности.

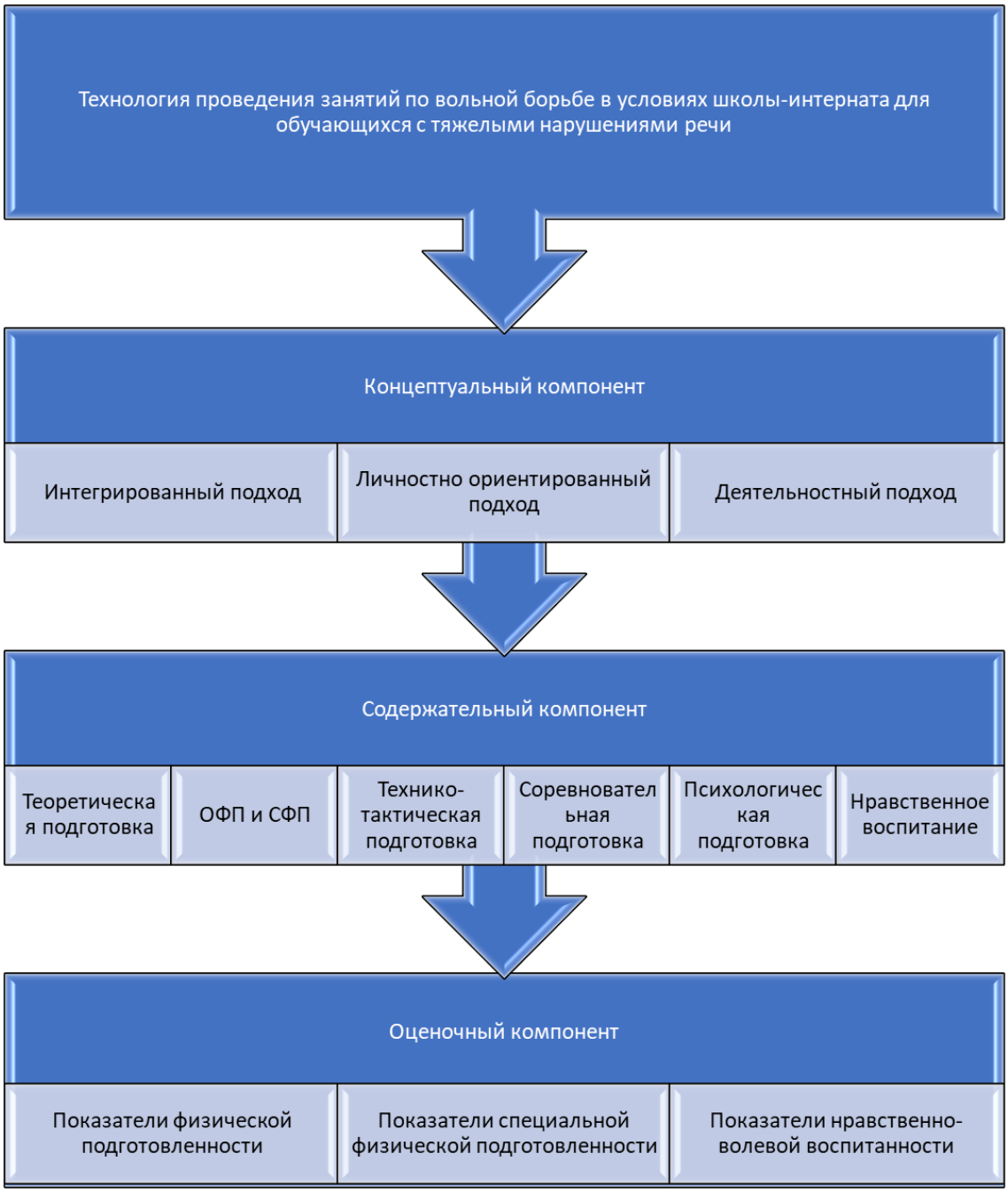

Рис. 1. Технология проведения занятий по вольной борьбе в условиях школы-интерната для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

Теоретическая подготовка включает изучение основ техники борьбы, правил соревнований, истории спорта, анатомии и физиологии человека. Обучение правилам безопасности во время тренировок и соревнований. Знакомство с принципами спортивного питания и восстановления после нагрузок.

Общая физическая подготовка направлена на развитие базовых физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости.

Специальная физическая подготовка фокусируется на развитии специфических для вольной борьбы качеств, таких как взрывная сила, координация движений, устойчивость к утомлению.

Технико-тактическая подготовка. Овладение основными приемами и техниками вольной борьбы. Развитие тактического мышления, умение анализировать действия соперника и выбирать оптимальные стратегии ведения боя. Тренировка комбинаций приемов и тактики их применения в различных ситуациях.

Соревновательная подготовка. Участие в тренировочных спаррингах и соревнованиях для приобретения опыта и уверенности в своих силах. Работа над психологической устойчивостью перед соревнованиями, управление стрессом и эмоциями. Анализ выступлений и корректировка тренировочного процесса на основе полученных результатов.

Психологическая подготовка. Разработка навыков самоконтроля, концентрации внимания и управления эмоциональным состоянием. Формирование мотивации к достижению высоких спортивных результатов. Повышение устойчивости к стрессу и способности справляться с неудачами.

Нравственное воспитание. Воспитание чувства патриотизма и уважения к своей стране и культуре. Привитие моральных ценностей, таких как честность, уважение к соперникам, трудолюбие и дисциплинированность. Создание условий для формирования у детей положительного отношения к здоровому образу жизни и спорту.

Оценочный компонент предусматривал оценку изменения показателей после проведения педагогического эксперимента:

1. Показатели специальной физической подготовки (СФП). Эти показатели оценивали степень владения техническими элементами и специфическими физическими качествами, необходимыми для успешной борьбы.
2. Показатели общей физической подготовки (ОФП). Они направлены на оценку уровня общего физического развития, необходимого для успешных занятий любым видом спорта, включая вольную борьбу.
3. Показатели нравственно-волевых качеств. Эти показатели отражали уровень развития морально-нравственных и волевых характеристик личности, необходимых для успеха в спорте и жизни [5].

Результаты исследования нравственно волевой воспитанности школьников, полученные с использованием диагностических методов, раскрывают важные аспекты их нравственного развития. Оказалось, что подростки не только усвоили соответствующие нормы, но и активно руководствуются ими в своем поведении, что свидетельствует о глубоком внедрении моральных ценностей в их личностную сферу и о стремлении следовать принципам справедливости, уважения и ответственности, рисунок 2, 3.

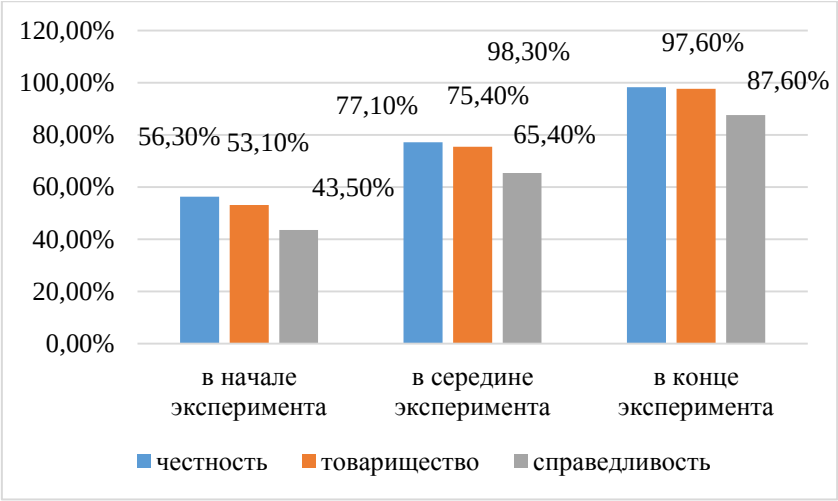

Рис. 2. Количество подростков, имеющих правильное понятие

Анализ данных представленного рисунка 2 позволяет сделать вывод о положительном влиянии занятий вольной борьбой на формирование нравственных качеств у школьников на протяжении всего эксперимента.

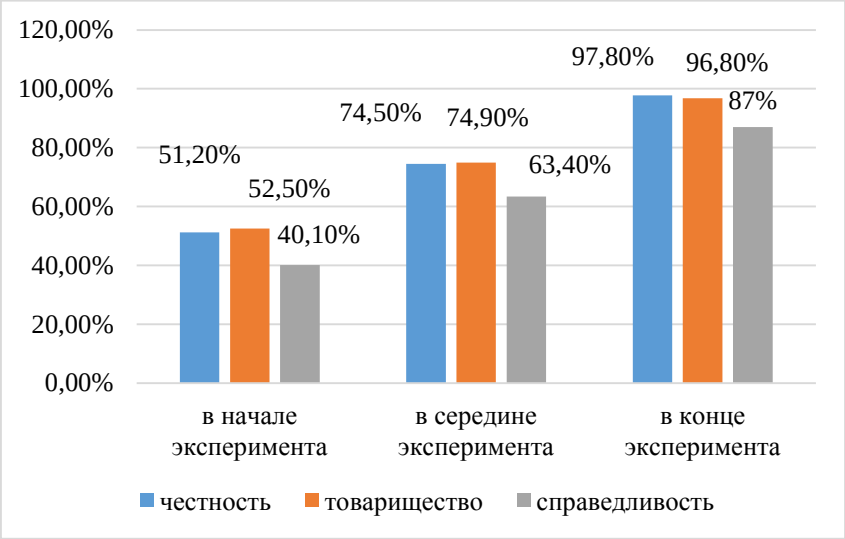

Рисунок 3. Количество подростков,
поступающих в соответствии со своими понятиями

При анализе данных о количестве детей, поступающих в соответствии со своими понятиями о нравственных ценностях, видно, что в начале эксперимента лишь половина детей действовала согласно своим представлениям, однако с углублением в эксперимент и проведением занятий этот показатель значительно возрос.

Помимо анкетирования, мы ещё оценивали результаты ОФП и СФП воспитанников речевого интерната в динамике.

Данные тестирования общей физической подготовленности борцов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Данные тестирования ОФП борцов

Тесты	Начало эксперимента	Середина эксперимента	Конец эксперимента	Прирост
Бег 20 м, (с)	2,67±0,03	2,61±2,1	2,48±0,02	7,12%
Прыжок в длину с места, (см)	182,4±4,6	184,3±0,03	191,3±4,4	4,88%
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа, (кол-во раз)	21,7±1,2	23,8±0,01	28,2±1,2	9,68%
Бросок набивного мяча сидя, (см)	616,2±8,3	635,3±0,02	678,4±7,3	3,1%

Тестирование показало, что у борцов отмечен высокий прирост уровня общей физической подготовленности. Это следует из того, что они в течения года совершенствовали свои результаты во всех контрольных испытаниях.

Оценка данных специальной физической подготовленности борцов представлена в таблице 2.

Таблица 2

Динамика результатов специальной физической подготовленности борцов

Тесты	Начало эксперимента	Середина эксперимента	Конец эксперимента	Прирост
10 бросков манекена, (с)	21,41 ±0,09	19,95±0,13	19,38±0,11	9,48%
8 бросков «прогибом», (с)	22,84±0,12	21,45±0,09	20,14±0,14	11,82%

Таким образом, результаты экспериментального исследования подтверждают эффективность использования вольной борьбы в педагогической практике как средства воспитания и формирования личности подростков. Укрепление уверенности в своих силах, развитие самоконтроля и способности к самооценке — это важные аспекты, которые способствуют формированию у подростков позитивного внутреннего мира и готовности к преодолению жизненных трудностей. А также в результате применения технологии с использованием современных педагогических подходов повысился уровень физической и специальной подготовки воспитанников речевого интерната, что положительно повлияло на дальнейшее их занятия вольной борьбой.

Литература

1. Алиев И. Т. Мотивация детей среднего школьного возраста к занятию вольной борьбой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сборник статей XVIII Международной научно-практической конференции, посвященной 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне (Уфа, 23–24 мая 2024 года). Уфа : РИЦ УУНиТ, 2024. С. 213-218.

2. Дудина Е. А. Формирование нравственной самооценки как фактора психологической безопасности у детей с ОВЗ в условиях интерната // Фундаментальные и прикладные исследования в науке и образовании : сборник статей Международной научно-практической конференции (Новосибирск, 25 января 2020 года). Часть 2. Новосибирск : Аэтерна, 2020. С. 264-270.

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 23.03.2024).

4. Полтавченко Р. И., Беляев А.В. Вольная борьба - как смысл жизни! // Студенческий вестник. 2023. № 31-1(270). С. 40-41.

5. Щепотьев А. В., Лукьянова Е. А. Спорт как инструмент развития личности подростка // Молодой ученый. 2018. № 3 (13). URL: https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/?ysclid=lourvc52ez966215080 (дата обращения: 12. 11 .2023).

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

APPLICATION OF MODERN DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES

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

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

Аннотация*. На современном этапе образовательное пространство вуза стреми-тельно трансформируется, что связано с применением в учебном процессе цифровых технологий. В то же время технические и программные средства, которые образуют основу цифровых технологий, постоянно усложняются, появляются новые форматы данных, поэтому их использование в учебном процессе требует расширения знаний о приложениях, а также совершенствования навыков работы с ними. В этой связи целью исследования стало выявление возможностей использования современных цифровых технологий в физическом воспитании студентов в условиях образовательной среды вуза.*

Abstract*. At the present stage, the educational space of the university is rapidly transforming, which is associated with the use of digital technologies in the educational process. At the same time, the technical and software tools that form the basis of digital technologies are constantly becoming more complex, new data formats are emerging, so their use in the educational process requires expanding knowledge about applications, as well as improving skills in working with them. In this regard, the purpose of the study was to identify the possibilities of using modern digital technologies in Physical Education of students in the educational environment of the university.*

Ключевые слова*: вуз, физическая культура и спорт; программные и технические средства; электронные сервисы; обучение.*

Keywords*: higher education institution; physical education and sport; software and hard ware complexes; electronic services; training.*

В последние годы студенческий спорт в России стал неотъемлемой частью образовательного процесса и важным аспектом социальной жизни молодежи. Современные цифровые технологии значительно способствуют этому, предлагая новые методы управления, обучения и взаимодействия. В данной статье мы рассмотрим влияние цифровизации на развитие студенческого спорта в российских вузах. Применение интернет-ресурсов и современных информационных технологий на занятиях физической культурой позволяет добиться высоких показателей в решении ряда задач: повышение доступности, формирование заинтересованности к двигательной активности, творческое применение цифровых средств в спортивной деятельности, возможность интерактивного обучения и хранение методических материалов в электронном виде [1].

Рассмотрим некоторые из них, пользующихся большой популярностью.

Сервис RUTube предоставляет нам услуги видео хостинга. Это хранилище видеофайлов, где пользователь может добавить свои видеосюжеты, просматривать видео, комментировать их. На RUTube большое количество качественных видеороликов (фрагменты важных турниров, биографии спортсменов, красивые победы, поучительные поражения, подборки интересных спортивных моментов), которые помогут заинтересовать студентов, мотивировать их на достижения целей не только в спорте, но и в жизни.

Социальная сеть «VK-видео» - это площадка для создания коротких видеоклипов, захватившая людей всех возрастов и профессий.

Танцевальные тренды можно использовать как разновидность первого этапа урока физической культуры «Разминки».

Современные технологии сбора и анализа данных о результатах тренировок и соревнований значительно повышают эффективность мониторинга прогресса спортсменов и тренеров. Системы, которые оценивают физическую подготовку студентов, позволяют индуцировать сильные и слабые стороны, а также адаптировать тренировочные программы. Это особенно критично в предверии соревнований, где каждая мелочь может сыграть ключевую роль.

Мобильные приложения для мониторинга тренировок, питания и уровня физической активности становятся все более востребованными среди студентов. Такие приложения позволяют планировать занятия, фиксировать результаты и получать советы по улучшению физической формы, способствуя более осознанному подходу к здоровью и спорту [2].

Студенты могут регистрироваться на соревнования, следить за расписанием и получать актуальную информацию в режиме реального времени. Это не только облегчает задачу организаторов, но и делает участие в мероприятиях более доступным для студентов.

Социальные сети стали важным инструментом для популяризации студенческого спорта. Учебные заведения активно используют эти платформы для информирования о достижениях своих спортсменов, проведения онлайн-трансляций соревнований и вовлечения студентов в спортивнуюдеятельность. Созда-

ние сообщества вокруг студенческого спорта усиливает интереса к физической активности.

Мобильные приложения для мониторинга тренировок, питания и уровня физической активности становятся все более востребованными среди студентов. Такие приложения позволяют планировать занятия, фиксировать результаты и получать советы по улучшению физической формы,способствуя более осознанному подходу к здоровью и спорту.

Онлайн-курсы и вебинары делаются важным инструментарием для повышения квалификации тренеров и спортсменов. Они позволяют исследовать новые методики, подходы и технологии в спорте, что способствует развитию институтского спорта. Образовательные платформы также помогают студентам повысить знания о здоровье, питании и спортивной психологии.

Применение технологий виртуальной и дополненной реальности (VR и AR) открывает новые горизонты для тренировочного процесса. Эти новшества могут создать уникальный опыт для студентов, что повышает их мотивацию и интерес к занятиям спортом. Интерактивные тренировки могут быть как развлекательными, так и образовательными [3].

Использование наручных устройств для мониторинга состояния здоровья становится все более распространенным. Эти приспособления помогают предотвратить травмы, контролировать уровень нагрузки и общее состояние физической формы. Такой подход обеспечивает безопасность студентов и способствует их долгосрочному участию в спорте.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности студентов является одним из важных компонентов системы оценки эффективности физического воспитания в вузе.

По этой причине интерес в рамках проведенного исследования представляют результаты опроса студентов факультета «Государственное и муниципальное управление» РАНХиГС г. Волгограда об их отношении к возможности и необходимости использования цифровых технологий во время занятий физическими упражнениями и спортом. Выявлено, что в процессе самостоятельных тренировок и учебных занятий по физической культуре и спорту более половины опрошенных (62 %) применяют различные спортивные гаджеты, 32 % респондентов ответили, что не пользуются данными устройствами, остальные участники опроса не проявляют к ним никакого интереса (6%). Носимые фитнес гаджеты выпускают в виде браслетов, часов и брелоков. Их используют для контроля физической активности человека, в частности, они позволяют учитывать количество пройденных шагов, количество сожженных калорий, подсчитывают пройденное расстояние. Появление сегодня различных спорт-браслетов, фитнес-браслетов, умных часов и приложений для различных смартфонов дает возможность использовать их на занятиях физической культурой у студентов и на учебно-тренировочных занятиях юных спортсменов с целью осуществления оперативного контроля для определения различных функциональных

показателей организма участников образовательного процесса, например: ЧСС, кровяное давление, насыщенность крови кислородом, объем нагрузки (количество сделанных шагов, пройденных километров), растрата калорий, показатели усталости, сна и т. д. Однако в настоящее время, по нашему мнению, недостаточно учитывается возраст, пол и физическое состояние того, кто занимается.В качестве основных причин не использования устройств большинство студентов (76 %) называют «отсутствие возможности их приобрести», в то же время 18 % считает, что «от них нет никакой пользы».

Несмотря на то, что в последние годы особую популярность среди молодежи приобрели спортивные мобильные приложения, результаты опроса студентов показали, что для организации самостоятельных тренировочных занятий 61 % занимающихся не используют приложения с программами занятий спортом, а 39% -используют. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Хотели бы вы, чтобы учебный процесс по физической культуре и спорту в университете сопровождался в информационной образовательной среде с возможностью организации дополнительных самостоятельных дистанционных занятий» выглядит следующим образом: большинство опрошенных студентов (64%) отрицательно высказались в отношении организации самостоятельных занятий физической активностью и спортом с применением цифровых технологий. При этом 76 % респондентов считают, что «могут сами найти много вариантов тренировок в Интернете», остальным студентам такой способ тренировочных занятий не интересен.

На основании результатов опроса можно заключить, что студенты доверительно относятся к программам тренировок, найденным в Интернете. При этом, у них нет достаточных знаний и тренировок в выполнении техники упражнений, что может привести к получению травм. В связи с этим становится понятным необходимость в повышении эффективности управления и контроля физического воспитания в университетечерез применение цифровых технологий.

Использование информационных технологий на занятиях физкультурой позволяет детально изучить результаты обучающихся и давать персональные, более легкиеупражнениялюдям с ограниченными возможностями здоровья. При этомпедагогупредоставляется шанс осуществитьличностный подход, в зависимости от индивидуальных физиологических возможностей студента. Общеизвестно, что имеется большоечисло разнообразныхзначимых приложений, которые связаны со здоровье сбережением и спортом. Эти программы могут быть полезными в течение занятия и после урока. Такие вкладки помогают наблюдать за общим состоянием, указывая пульс, давление, пройденное расстояние. Одновременноонисоставляютпрограмму тренировок и время питания со строгой диетой. Например: Samsunghealth, Googlehealth, Lifesum, MyFit [4].

В фитнес-трекере можно управлять пульсом и сердечной выносливостью

в конкретном моменте. Программы управления физическими возможностями способствуют отслеживанию за динамикой путем представления показателей в виде графических данных. Демонстрирование динамики может стать вспомогательным мотивом к занятиям физическими упражнениями и возникновению повседневной необходимости в спорте.

Согласно информации Всемирной организациздравоохранения, для укрепления здоровья, требуется от одного часасредней двигательной физической активности в день. Этотпоказатель можно задействовать в качествестартовой позиции, контролируя интенсивность, обращая внимание на индивидуальные физические особенности каждого студента. Исходя из этого, учитывая время, затрачиваемое на двигательную активность в продолжение дня, педагогможет аттестовывать выполнение нормы, наблюдать динамику улучшения/ухудшения данного показателя во времени и обговариватьитогисо студентом, что помогает повышать качество и интенсивность урока физкультуры [5].

На основании вышеизложенного, по комплексупродуктивных показателей возможно установить работоспособность на занятии и определить меру возможного в выполнении двигательных упражнений для любого студента.

Многообразие используемых средств в образовательном процессе способствует не только лучшему усвоению учащимися знаний при изучении курса физической культуры, формированию необходимости в постоянной физической активности, но и упрощает работу педагога физической культуры. Информационно-коммуникационные технологии широко применяются в учебной деятельности. Прикладной интерес представляет вопрос применения фитнес-трекеров на уроках физической культуры, а также при самостоятельной работе, как важного инструмента, способного уменьшать отрицательное влияние высоких учебных нагрузок на состояние здоровья студентов.

Фитнес-трекеры и полученные ими результаты служат полезным инструментом для реализации преподавателемличностно-ориентированного подхода к обучению не только на занятиях физкультурой, но и в самостоятельной деятельности учащихся. Они несложные, удобные в применении и разработаны профессиональными тренерами и учеными, помогаютпринимать во внимание состояние здоровья и контролироватьуспехизанимающихся физкультурой и эффективность занятий. Фитнес-трекерами пользуется множество людей, они придуманы с целью мотивирования занятиямифизическими упражнениями, укрепления склонности к систематическим занятиям и создания внутреннихправил для укрепления и сохранения здоровья.

Литература

1. Семенченко П. И., Родионова Д. Ф. Использование технологии интернета вещей в спорте и физической культуре. Умные гаджеты для спорта // Постулат. 2017. № 5-1 (19). С. 63. URL: https://epostulat.ru/index.php/Postulat/article/view/588 (дата обращения: 09.10.2024).

2. Королева С. А., Королев И. В., Горячева Н. Н. Применение современных гаджетов при решении рекреакционных и образовательных задач в физическом воспитании студентов МТУСИ // Методические вопросы преподавания инфокоммуникаций в высшей школе. 2020. № 2. С. 64-69. URL: http://media-publisher.ru /en/2020-2/ (дата обращения: 09.10.2024).

3. Плотникова А. Е. Эффективность использования гаджетов в спорте и на занятиях физической культурой у студентов // Журнал "У". Экономика. Управление. Финансы. 2023. № 1. URL: http://www.portal-u.ru/index.php/ journal/issue/view/31 (дата обращения: 10.10.2024).

4. Аушев М. Б. Б., Рогожников М. А. Значимость и ценность физической культуры и спорта для студентов // Colloquium-journal. 2019. № 10-4 (34). С. 66-67. URL: https://colloquium-journal.org/wp-content/uploads/2022/05/Colloquium-journal-2019-34-4.pdf (дата обращения: 10.10.2024).

5. Ахтямова А. Ф., Гнилицкая О. А. Влияние современных гаджетов на физическую культуру // Аллея науки. 2017. Т. 1. № 14. С. 652-654 https://alley-science.ru/ domains_data/files/October2_7/VLIYaNIE SOVREMENNYH GADZhETOV NA FIZIChESKUYu KULTURU.pdf (дата обращения: 10.10.2024).

6. Захаров П. Sporty – фитнес AR-игра, способная вовлечь в регулярные занятия спортом // vc.ru – платформа для предпринимателей : официальный сайт. URL: https://vc.ru/tribuna/385148-sporty-fitnes-ar-igra-sposobnaya-vovlech-v-regulyarnye-zanyatiya-sportom (дата обращения: 09.10.2024).

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ

FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF CYCLISTS

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
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

Тон Яна Валерьевна
Магистрант
факультет спорта
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ton Yana Valerievna
master's student
Faculty of Sports
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Аннотация*. Авторы отмечают, что физическая подготовка велосипедистов BMX в «классических» гонках дает представление о конкретных требованиях к выносливости, силе и ловкости, уникальных для гонок BMX. Понимание этих физических требований позволяет тренерам и спортсменам разрабатывать целевые программы тренировок для повышения производительности и достижения конкурентных успехов в этой специализированной дисциплине. В силу этого, большая значимость приобретает основные проблемы поиска новейших средств и методов эффективных тренировок для развития скоростно-силовых способностей в велосипедном спорте.*

Abstract*. The authors note that the physical training of BMX cyclists in "classic" races gives an idea of the specific requirements for endurance, strength and agility unique to BMX racing. Understanding these physical requirements allows coaches and athletes to develop targeted training programs to improve performance and achieve competitive success in this specialized discipline. Because of this, the main problems of finding the latest means and methods of effective training for the development of speed and strength abilities in cycling are of great importance.*

Ключевые слова: *велоспорт спорт; спортивные соревнования; режим тренировок; специальная физическая подготовка велосипедистов; сердечно-сосудистая система; выносливость; гонках BMX; техника кругового педалирования.*

Keywords: *cycling; sports competitions; training regime; special physical training of cyclists; cardiovascular system; endurance; BMX racing; circular pedaling technique.*

В велоспорте на современном этапе его развития ограничено время, отводимое на тренировку и подготовку к соревнованиям, и спортсмену требуется резервы для решения проблем повышения уровня работоспособности и минимизации энергетических затрат, для формирования необходимого уровня физической подготовленности. Несмотря на то, что на этапе начальной подготовки практически отсутствует соревновательная деятельность, данная проблема требует комплексного подхода, так как именно в рамках данного этапа закладывается так называемая функциональная база подготовленности спортсмена, вообще, велосипедиста, в частности.

Следует отметить, что стандартный режим тренировок связан с активной работой биомеханических движений всего тела. В результате такой двигательной деятельности происходит увеличение ЧСС, долговременное повышение интенсивности кислородного обмена в сердце и лёгких.

Подобный аэробный эффект характеризуется следующими проявлениями: повышение эффективности работы лёгких; улучшение системы кровотока путём увеличения кровеносных сосудов, их эластичности, снижения дистонии; улучшение состава крови, в особенности повышение содержания красных кровяных телец и гемоглобина; повышение жизнеспособности тканей тела благодаря усилению обменных процессов; улучшение работы сердца (оно приобретает способность работать с большими нагрузками); улучшение сна и т. д. [1].

Как считает Ю. Г. Крылатых (2022 год): «…соответственно, при планировании начальной подготовки велосипедистов необходимо создавать базу именно для перечисленных выше функциональных показателей» [2]. Физическая подготовка спортсмена важна на этапе начальной подготовки. Следует отметить, что начальное разучивание технических приемов не должно происходить на фазе утомления. То есть, при решении задач технической подготовки величина нагрузки будет недостаточной для возникновения ближайшего и, соответственно, отставленного эффекта.

В теории спорта принято различать общую и специальную физическую подготовку [3]. Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфических для избранного вида спорта, но так или иначе обусловливающих успех спортивной деятельности. Применительно к велоспорту — это общая выносливость в зоне большой и умеренной мощности, средствами развития которой могут быть бег, плавание, ходьба на лыжах, т.е. двигательные действия из циклических видов спорта [15].

Значительно больший интерес представляет специальная физическая подготовка велосипедистов, которая направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта, в данном случае BMX [5].

Одним из главных особенностей специальной физической подготовки велосипедистов является круговое педалирование, т. к. основное двигательное действие спортсмена – педалирование, представленный на рисунке 1.

Важно с каждым этапом повышения квалификации спортсмена улучшать технику кругового педалирования. Для эффективного обучения круговому педалированию применяются так называемые специальные туфли с «шипами» и педали с отверстием для этих «шипов».

Рисунок 1 – Велотуфли и велопедали

Такой «механизм» способствует улучшению набора скорости у велосипедистов, а также обеспечивает полную «сцепку» между спортсменом и велосипедом – это особенно важно, когда речь идет о технически-быстром прохождении препятствий в BMX.

В СФП велосипедистов также помогают туфли и педали, например, в ускорениях с места или в движении у спортсмена на большой скорости могут спадать ноги с педалей. Именно поэтому в велосипедных гонках BMX по правилам соревнований предусмотрено использование «контактов» с 14 лет. На Рисунок 2 представлен механизм работы кругового педалирования. Им пользуются все велосипедисты, где нужно много скорости и «педаляж».

На тренировках с техническим направлением изучают именно эти фазы кругового педалирования [6]. Обучать спортсменов можно уже с 10-11 лет, чтобы дети привыкали и меньше падали «на контактах».

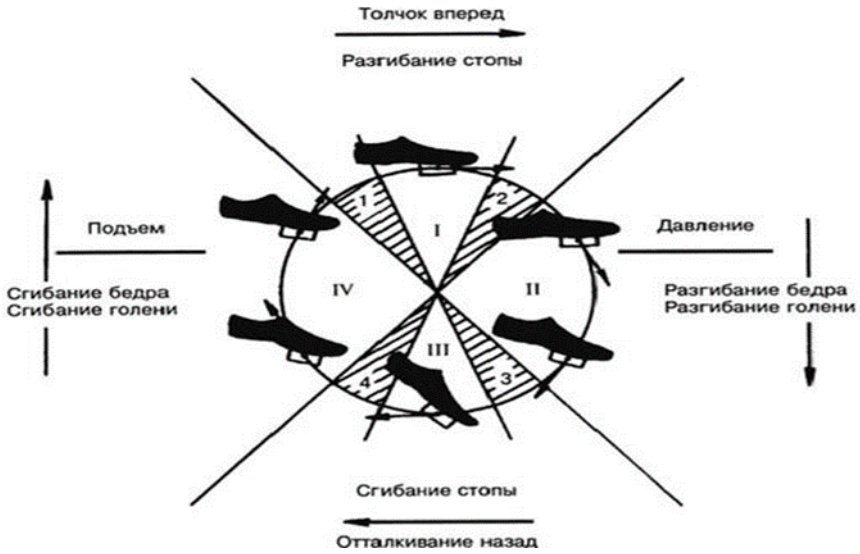

Рисунок 2– Фазы кругового педалирования

В связи с тем, что на этапе начальной подготовки уровень технической подготовленности сравнительно невысок, это затрудняет использование специально-подготовительных и соревновательных упражнений, которые являются основными средствами становления специальной физической подготовленности и развития скоростно-силовых способностей [7].

Для усовершенствования тренировочного процесса используют различные модели подвижных игр. В этом случае будут проявляться, а, следовательно, при достаточной нагрузке и развиваться, физические способности, составляющие модель физической подготовленности велосипедистов [8].

Необходимость осуществления физической подготовки в соответствии с моделью физической подготовленности подтверждается имеющим место в теории спорта широким применением различных моделей – характеризующих структуру соревновательной деятельности, структуру различных сторон подготовленности, структуру морфофункциональных особенностей организма, обеспечивающих достижение заданного уровня спортивного мастерства и т. п.

Так, эффективное управление тренировочным процессом, по мнению В. Н. Платонова (2019 год): «… связано с использованием различных моделей, то есть образцов (мысленных или условных) того или иного объекта, процесса или явления» [9]. В частности, модели подготовленности, по мнению автора, позволяют раскрыть резервы достижения запланированных показателей соревновательной деятельности, определить основные направления совершенствования подготовленности, установить оптимальные уровни развития различных ее сторон у спортсменов, а также связи и взаимоотношения между ними. Использование этих моделей позволяет определить общие направления спортивного совершенствования в соответствии со значимостью различных характеристик технико-тактических действий, параметров функциональной подготовленности для достижения высоких показателей в конкретном виде спорта [10].

Чтобы достичь высоких результатов, велосипедистам необходимо проводить систематическую тренировку, включающую в себя работу над силой, скоростью, выносливостью и координацией. Только благодаря комплексному подходу к физической подготовке спортсмены смогут улучшить свои спортивные результаты и добиться успеха на гонках «Классик».

Практика спорта высших достижений говорит о том, что каждый спортсмен представляет собой индивидуальность. С одной стороны, необходимо готовиться в тренировочных центрах, где идет подготовка сборных команд, а с другой – необходимо эффективно использовать возможности индивидуальной подготовки. Именно в этом направлении скрыты большие резервы спортивного совершенствования.

Проанализировали эффективность конкретных силовых упражнений для гонщиков BMX, соревнующихся в стиле «Классик» и сделали вывод о том, что физическая подготовка играет важнейшую роль в успехе велосипедистов. Этот вид спорта требует от спортсменов высокой скорости, мастерства и физической выносливости, чтобы успешно преодолевать сложные трассы с препятствиями.

Изучили влияние интервальных тренировок по сравнению с непрерывными тренировками на результаты велосипедистов BMX и выяснили, что лучшим средством развития силовой выносливости и у подростков – специально-подготовительные упражнения, выполняемые с малым весом до усталости (приседания, жим ногами лежа в тренажере, подрывы и др.).

Роль упражнений на гибкость и подвижность в повышении производительности и снижении риска травм у гонщиков BMX является важным фактором в достижении спортивных результатов. Так перед выполнением упражнений на развития силы и скорости необходимо выполнять комплекс упражнений на гибкость и подвижности во всех суставах.

Литература

1. *Васильев Л. А. Использование снарядов разного веса для воспитания специальных скоростно-силовых качеств спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2021. № 6. 360 с.*
2. *Крылатых Ю. Г. Подготовка юных велосипедистов. Москва : Физкультура и спорт, 2022. 149 с.*
3. *Орешин М. Д. Особенности физической подготовки в велотуризме // Наука-2020. 2016. № 5(11). С. 349-356.*
4. *Верхошанский Ю. В. Долговременный отставленный тренировочный эффект силовых нагрузок // Теория и практика физ. культуры. 2013. № 5. С. 28-40.*
5. *Моделирование структурных элементов соревновательной деятельности в специальной подготовке квалифицированных гонщиков в BMX спорте / И. Ю. Горская, А. С. Пушкин, Е. Н. Мироненко, А. А. Терещенко // Современные вопросы биомедицины. 2021. Т. 5. № 3(16). DOI 10.51871/2588-0500_2021_05_03_18.*

6. Современные подходы к оценке эффективности техники педалирования в велосипедном спорте и триатлоне / А. А. Захаров, Е. Ю. Федорова, А. Ю. Казаков, А. Ю. Бородавкин // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 90-92.

7. Зверева С. Н. Обоснование специфики развития скоростно-силовой выносливости юношей велосипедистов // Современное профессиональное образование. 2024. № 3. С. 90-93.

8. Голомазов С. В. Теоретические основы и методика совершенствования целевой точности двигательных действий : автореф. дис. ... докт. пед. наук. 13.00.04. Москва : 1997. 46 с.

9. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Москва :Спорт,2019. 656 с.

10. Горская И. Ю. Методические основы координационной подготовки в спорте // Материалы научно-практической конференции. Новосибирск : Изд-во НГАВТ, 2013. С. 146-151.

УДК 796.4

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГИМНАСТОК 7-8 ЛЕТ

DEVELOPMENT OF COORDINATION THE ABILITY OF GYMNASTS IS 7-8 YEARS OLD

Пахомова Анастасия Владимировна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Pakhomova Anastasiya Vladimirovna
student
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Волкова Елена Владимировна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики обучения физической культуре
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Volkova Elena Vladimirovna
Ph.D, associate professor
department of theory and teaching methods physical culture and life safety
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрены возрастные особенности девочек-спортсменок 7-8 лет, соблюдение которых позволит обеспечить рост спортивного интереса и эффективное развитие различных сторон мастерства. Описаны и раскрыты теоретико-методологические аспекты координационных способностей в гимнастике. В данном процессе необходимо обязательное решение вопроса всесторонней подготовки юного спортсмена, которое создает базу для воспитания высококвалифицированной гимнастки. Изучены методические требования развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет, которые обуславливают особенности двигательной активности человека в условиях, требующих проявления находчивости, быстроты или своевременности действий, пространственной точности. Координационные способности обуславливают успешность управления двигательными действиями и их регуляцию.*

Abstract*. The article examines age-related characteristics of 7-8 year-old girls-athletes, the observance of which will ensure the growth of athletic excellence and the effective development of various aspects of skill. The theoretical and methodological foundations of coordination abilities in gymnastics are characterized. Within the*

framework of this process, it is necessary to resolve the issue of comprehensive training of a young athlete, creating a basis for the education of a highly qualified gymnast. The article examines the methodological requirements for developing coordination abilities in gymnasts aged 7-8 years, which in their totality determine the characteristics of human motor activity in conditions requiring resourcefulness, speed or timeliness of actions, spatial accuracy. Coordination abilities determine the success of motor control and regulation.

Ключевые слова: *гимнастика; координация; спортивная тренировка; процесс отбора; девушки-гимнастки.*

Keywords: *gymnastics; coordination; sports training; selection process; female gymnasts.*

В возрасте 7-8 лет продолжается развитие центральной нервной системы, что особенно важно для девочек. В этот период преобладает роль первой сигнальной системы, которая позволяет детям воспринимать мир через ощущения и восприятие. Вторая сигнальная система, связанная со словесным мышлением, развивается постепенно и требует времени для формирования.

В возрасте 7-8 лет активно развиваются координационные способности, что является основой для успешного выполнения упражнений на координацию. Гимнастки, которые правильно развивают эти навыки, могут быстрее освоить технику упражнений. Однако современные дети, ведущие малоподвижный образ жизни и проводящие много времени за компьютерами, часто имеют проблемы с координацией.

Суставы и связки детей в этом возрасте ещё достаточно подвижны, а скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Это создаёт благоприятные условия для развития гибкости и координации.

Быстрота реакции и ловкость также активно развиваются в этом возрасте. Они зависят от зрелости центральной нервной системы и её высших отделов, особенно лобных долей.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы также продолжают развиваться, повышая свою функциональность и экономичность. В период роста дети имеют улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что проявляется в снижении частоты сердечных сокращений и дыхания. К 7 годам средняя частота сердечных сокращений у детей составляет 87 ударов в минуту, что является признаком увеличения экономичности работы сердечно-сосудистой системы (у детей 4-5 лет ЧСС более 96 уд/мин) [1, с. 64-68].

Проанализировав научно-методическую литературу, мы обнаружили множество определений координационных движений. Каждое из этих определений, помимо общего смысла, отражает особенности конкретного вида деятельности, на основе которого оно было создано. Ловкость зависит от того, как хорошо работают центральная и периферическая нервные системы в нашем теле. Это помогает нам адаптировать наши движения к разным задачам. Координационные способности, в свою очередь, влияют на то, насколько

успешно мы справляемся с разными видами движений, какие бы они ни были сложные.

Координационные способности – это способность человека согласовывать движения различных частей тела для выполнения определенной задачи.

Ключевыми аспектами координации являются точность движений, баланс, реакция на внешние стимулы и управление мышечным тонусом. Хорошая координация способствует успешному выполнению различных физических и моторных задач, таких как спортивные упражнения, танцы, музыкальное исполнение и др.

Выявление координационных способностей зависит от нескольких факторов, включая способность анализировать движения, активность сенсорных и двигательных систем, сложность задания, уровень развития других физических способностей, а также от смелости, возраста и общей физической подготовленности.

Существуют общепринятые критерии для оценки координационных способностей:

1. Время, необходимое для освоения нового движения или его комбинации: чем быстрее это происходит, тем выше уровень координации.
2. Скорость адаптации к изменяющимся условиям двигательной активности.
3. Сложность биомеханических аспектов движений или их сочетаний.
4. Точность выполнения движений в соответствии с основными параметрами техники.
5. Способность сохранять равновесие при нарушениях.
6. Экономичность движений, проявляющаяся в способности расслабиться во время выполнения упражнений.

Высокая динамика развития координационных способностей подчеркивается в различные возрастные периоды: наибольшие темпы роста наблюдаются в детском возрасте до подросткового периода, после чего происходит небольшое снижение, но затем улучшение в юношеском возрасте. Взрослые же, после 40-50 лет, могут замечать постепенное ухудшение координации [2, с. 45-50].

Координационные способности включают в себя множество компонентов, таких как ориентация в пространстве, равновесие, реакция, дифференциация движений, ритм, перестроение действий, вестибулярная устойчивость и произвольное расслабление мышц. Развитие этих навыков позволяет детям лучше адаптироваться к изменяющимся условиям и успешно решать двигательные задачи. В процессе изучения методики развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет, стало ясно, что для достижения наилучших результатов необходимо подходить к каждой спортсменке индивидуально, подбирая соответствующие методические приемы и упражнения. Это позволит значительно сократить время на освоение новых сложно координационных элементов.

Основой для развития координационных способностей являются физические упражнения, которые разрабатываются с учетом специфики выбранного вида спорта. В художественной гимнастике особое внимание уделяется умению владеть предметом одновременно с выполнением сложных двигательных действий телом [3, с. 231-234].

Для развития координационных способностей рекомендуется использовать разнообразные физические упражнения, которые будут содержать элементы сложности и новизны. Важно изменять пространственные, временные и динамические аспекты упражнений, чтобы избежать формирования шаблонов. Также полезно сочетать различные движения, например, комбинировать ходьбу с прыжками или бег с ловлей предметов, а также выполнять упражнения в определенный отрезок времени.

Для развития координации в художественной гимнастике можно использовать разнообразные методики и упражнения. Это могут быть упражнения на расслабление, такие как пилатес, йога или растяжка, которые помогают улучшить гибкость и контроль над своим телом. Также важно включать в тренировки упражнения на быстроту реакции, например работу с предметами, жонглирование или прыжки на скакалке. Эти упражнения помогают развить скорость мышечных реакций и точность движений. Очень эффективными средствами для развития координации являются упражнения на согласование движений разными частями тела, такие как равновесия, прыжки, повороты, а также танцы.

Кроме того, в тренировках задействованы предметы, такие как скакалка, обруч, мяч, булавы, лента, которые помогут разнообразить упражнения и развить новые навыки.

Акробатические упражнения, такие как кувырки, перевороты, колеса, тоже отлично развивают координацию, силу и гибкость. Их выполнение требует хорошего контроля над своим телом и способствует формированию грациозности в движениях.

Для анализа техники спортивных движений используются средства киноциклографической и видеомагнитофонной демонстрации, а также метод идеомоторного упражнения, который заключается в мысленном воспроизведении двигательных ощущений и восприятий перед выполнением движения гимнасткой [4, с. 446-449].

Для улучшения координационных способностей гимнасток рекомендуется предложить им новые, необычные условия, например, выполнять упражнения на другой ноге или в другом направлении, изменять форму привычных предметов (использовать мяч большего размера, короткую или длинную скакалку, легкий или тяжелый обруч, или работать одновременно с различными предметами, например, мячом и обручем), а также добавить отягощения (например, утяжелители на руки или ноги).

Таким образом, координационные способности играют важную роль в достижении высоких спортивных результатов в художественной гимнастике. Ведь не зря этот вид спорта относят к сложно координационным, а название одной из структурных групп без предмета «равновесия» говорит о важности именно этого качества для выполнения большинства технических элементов в соревновательных комбинациях [5, с. 207-209].

Литература

1. *Бызова Е. С. Методика развития гибкости и координации гимнасток 7-8 лет с использованием средств фитнеса // Исследовательский приоритет 2022 : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса (Петрозаводск, 22 августа 2022 года). Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука», 2022. С. 64-68.*
2. *Казакевич Н. В. Основы развития координационных способностей у гимнасток 7-8 лет // Современная гимнастика. Проблемы, тенденции, перспективы : Сборник материалов международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию победы в Великой Отечественной войне. (Санкт-Петербург, 01 января – 31 2005 года. Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2005. С. 45-50.*
3. *Квашнина Е. В. Методика развития координационных способностей девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. (Тюмень, 10–11 ноября 2016 года). Том Часть I. Тюмень : ВекторБук, 2016. С. 231-234.*
4. *Рязанцева Л. Е. Развитие координационных способностей гимнасток 7-8 лет на тренировочном этапе // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов (Воронеж, 14 мая 2020 года). Воронеж : РИТМ, 2020. С. 446-449.*
5. *Семенова Д. О. Методика воспитания координационных способностей гимнасток 7-8 лет на этапе начальной специализированной подготовки с использованием комплексов подготовительных упражнений // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (Москва, 20 апреля 2017 года). Москва : Педагогический институт физической культуры и спорта, 2017. С. 207-209.*

УДК 796.081

ПОСТРОЕНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КИКБОКСЕРОВ

BUILDING PRE-COMPETITIVE TRAINING OF PROFESSIONAL KICKBOXERS

Туйнов Владислав Владимирович
магистрант
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tuinov Vladislav VLadimirovich
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
доцент
кафедра физического воспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Prokhorov Ruslan Alexandrovich
associate professor
department of physical education
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье говорится о том, как рационально построить структуру подготовки кикбоксеров в профессиональном спорте при подготовке их к предстоящим соревнованиям, чтобы обеспечить максимальную подготовку и рост работоспособности во время соревнований. Была предложена структура подготовки профессиональных кикбоксеров к предстоящим соревнованиям по*

индивидуальным показателям спортсменов средних весовых категорий. Тренировочная нагрузка распределялась и планировалась по следующим аспектам: планировались «микроциклы-блоки» с различной продолжительностью и определенными пиками возрастания, показаны взаимосвязи между видами подготовки и тренировочными воздействиями, определена динамика нагрузки и ее волнообразный характер для более качественной подготовки к предстоящим боям.

Abstract. *The article talks about how to rationally build a training structure for kickboxers in professional sports when preparing them for upcoming competitions in order to ensure maximum training and performance growth during competitions. A structure was proposed for the preparation of professional kickboxers for the upcoming competitions according to the individual indicators of athletes of the middle weight categories. The training load was distributed and planned according to the following aspects: "microcycles-blocks" with different durations and certain peaks of increase were planned, the interrelationships between types of training and training effects were shown, the dynamics of the load and its wave-like nature were determined for better preparation for the upcoming battles.*

Ключевые слова: *кикбоксинг; профессиональный спорт; соревновательный период; построение подготовки; микроцикл.*

Keywords: *kickboxing; professional sports; the competition period; training, microcycle.*

В современных единоборствах увеличилось количество проводимых соревнований, которые предлагают различные коммерческие структуры. Если раньше квалифицированные спортсмены в кикбоксинге участвовали в десяти соревнованиях, то в последнее время их количество увеличилось.

Подготовка к всевозможным турнирам стало необходимостью и тщательной подготовкой организации тренировок. Многие исследователи в связи с этим, стали заниматься подготовкой методических основ тренировочного процесса, планирование тренировок и обоснованием применения различных эффективных средств и методов [1, 3, 5, 6, 7].

В соревновательной деятельности у спортсменов в кикбоксинге каждая схватка включает в себя максимальную нагрузку (от интенсивности действий по технике и тактике до физического и психологического истощения). Все это требует от спортсмена определенной готовности к поединку в кикбоксинге [2, 4, 6, 7]. При подготовке спортсменов, даже незначительные ошибки в разработке и планировании процесса тренировок могут привести к негативным последствиям.

Изучая планы (составленные индивидуально на каждого профессионального кикбоксера) мы выявили определенные противоречия:

- между увеличением количества соревнований и недостаточностью времени на подготовку к ним;
- между определенными закономерностями (общепринятого характера) подготовки кикбоксеров к основным стартам и недостаточностью основ индивидуального планирования предсоревновательной подготовки.

В связи с тем, что профессиональным спортсменам в кикбоксинге необходимо неоднократно выходить на соревнования и готовиться к ним, наше исследование достаточно актуально. Разработка структуры предсоревновательной подготовки индивидуально для каждого спортсмена необходимо для своевременного набора спортивной формы.

В работе применялись следующие методы исследования: изучение опыта в подготовке профессиональных единоборцев и анализ соревновательной деятельности кикбоксеров; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент.

Анализ изучаемой литературы проводился для изучения мнения различных специалистов на подготовку кикбоксеров к соревновательной деятельности, обобщалось мнение о планировании нагрузок в предсоревновательной подготовке спортсменов.

Изучение опыта в подготовке профессиональных единоборцев и анализ соревновательной деятельности кикбоксеров проводился с помощью просмотра видеозаписей. Которые проводились на чемпионатах России и чемпионатах Европы с 2022 года по 2023 год. Проводились расчеты «технико-тактических показателей» спортсменов в поединках, рассчитывались специальные коэффициенты эффективности этих действий. Все это позволило оценить эффективность соревновательной деятельности кикбоксеров.

Таблица 1

Параметры педагогического наблюдения

Вопросы	**Тренеры**	**Спортсмены**	**Итог**
Какие средства и методы подготовки используются тренерами и спортсменами в их практической деятельности?			
Какие сочетания тренировочных нагрузок являются наиболее эффективными в подготовке спортсменов в кикбоксинге?			
Что необходимо для развития специальной работоспособности квалифицированных кикбоксеров?			

Педагогические наблюдения включали себя изучении процесса тренировок профессиональных спортсменок в кикбоксинге при подготовке к ведущим боям и соревнованиям в 2023 и 2024 годах. Оценивались тренировочные нагрузки кикбоксеров, с помощью фиксации определяли степень воздействия такой нагрузки на спортсмена перед соревнованиями.

Во время педагогических наблюдений применяли оценку по следующим вопросам (таблица 1). Под наблюдением находили около двадцати кикбоксеров, которые готовились к ответственным чемпионатам России и ЦФО в 2023

году и в 2024 году, звание не ниже кандидата в мастера спорта или мастера спорта.Мы выявили, что кикбоксеры имеющие звание кандидата в мастера спорта применяют меньшее количество ударов, чем кикбоксеры имеющие звание мастера спорта. У мастеров спорта гораздо больше по количеству обманных ударов, количество пропущенных ударов у них меньше. Это свидетельствует о том, что чем выше квалификации, тем лучше уровень боя.

Для обоснования планирования нагрузок во время подготовки профессиональных спортсменов в кикбоксинге к соревнованиям проводился педагогический эксперимент.

Во время подготовки к главным соревнованиям 2024 года проводился эксперимент. Приняли участие двадцать спортсменов, занимающихся кикбоксингом (разряды от кандидата в мастера спорта до мастеров спорта). Возраст испытуемых – от 19 до 24 лет. Оценивалась подготовка спортсменов во время тренировок.

В контрольной группе планирование тренировочного процесса соответствовало стандарту программы подготовки «Кикбоксинг», и полностью подбирались нагрузки согласно программе подготовки к ответственным соревнованиям и главным стартам. На протяжении восемнадцати дней спортсмены имели практики равную нагрузку по динамике и интенсивности, что составляло примерно около трех микроциклов. Приблизительно было по пять или шесть тренировочных дней и один день отдыха в первых двух микроциклах подготовки. В третьем микроцикле уменьшено было на один тренировочный день. Виды подготовки и средства подбирались в зависимости от решения задач предсоревновательного этапа в кикбоксинге.

В экспериментальной группе планирование представляло также построение по трем микроциклам, которые имели свою определенную направленность. Первый – по возрастающей нагрузке (шесть дней тренировок и один отдыха); второй – имел два пика в нагрузке (пять дней тренировок и один отдыха); третий – три пика с постепенным снижением нагрузки (пять дней тренировок и один отдыха).

На основании проведенного анализа соревновательной деятельности, можно сделать предположение, что кикбоксеры более высокой спортивной квалификации превосходят по качеству «технико-тактических действий» и соответственно по уровню мастерства. В отношении и физических качеств, и технико-тактической подготовленности более опытные кикбоксеры достаточно лучше подготовлены, и показывают более разнообразную тактику ведения боя.

Рассматривая «соревновательный» микроцикл, мы опираемся на завершение процесса адаптации к соревновательной деятельности кикбоксера. У спортсмена должен сформироваться определенный энергетический потенциал, необходимый для вхождения в «пиковую» стадию для эффективного выступления на предстоящих соревнованиях. Все это характеризуется устойчивой рабочей «эффективностью и стабильностью всех уровней подготовлен-

ности кикбоксера к предстоящей деятельности. В работе предложена структура подготовки профессиональных кикбоксеров к предстоящим соревнованиям по индивидуальным показателям спортсменов средних весовых категорий. Тренировочная нагрузка распределялась и планировалась по следующим аспектам: планировались «микроциклы-блоки» с различной продолжительностью и определенными пиками возрастания, показаны взаимосвязи между видами подготовки и тренировочными воздействиями, определена динамика нагрузки и ее волнообразный характер для более качественной подготовки к предстоящим боям.

Результаты тестирования специальной физической подготовленности, психоэмоционального состояния и технико-тактической подготовленности кикбоксеров контрольной группы представлены на рис. 1.

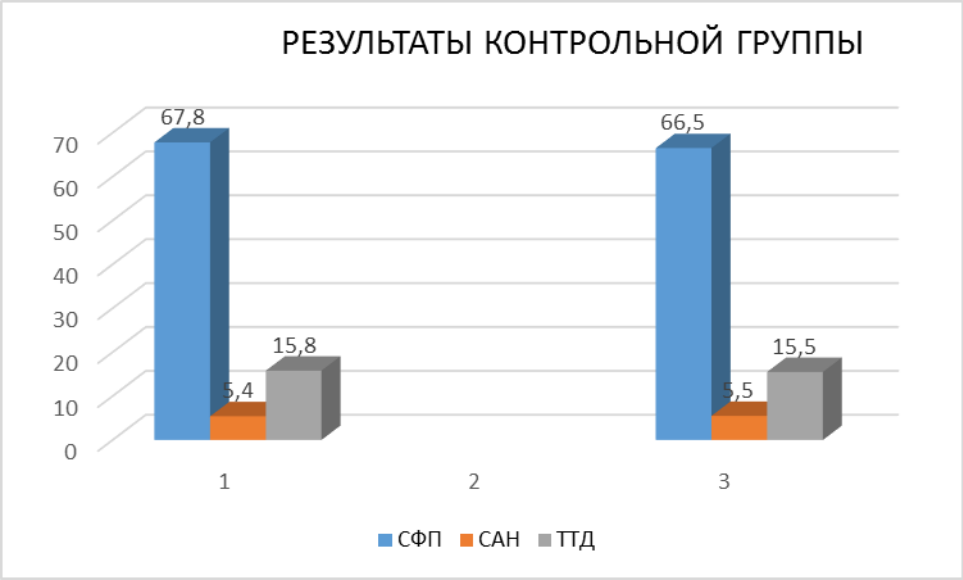

Рис. 1 Результаты тестирования контрольной группы (специальная физическая подготовленность (СФП), опросник САН, технико-тактическая подготовленность (ТТД)

Результаты тестирования специальной физической подготовленности, психоэмоционального состояния и технико-тактической подготовленности кикбок-серов экспериментальной группы представлены на рис. 2. По сравнению с показателями контрольной группы, показатели экспериментальной группы показали больше достоверных изменений в положительную сторону. Хорошо изменились показатели координационные – способность к дифференцированию (лучшая ориентировка в пространстве), что повлияет на эффективность соревновательной деятельности испытуемых кикбоксеров. У испытуемых контрольной группы показатели хуже, чем у экспериментальной группы в целом примерно на 5,678%.

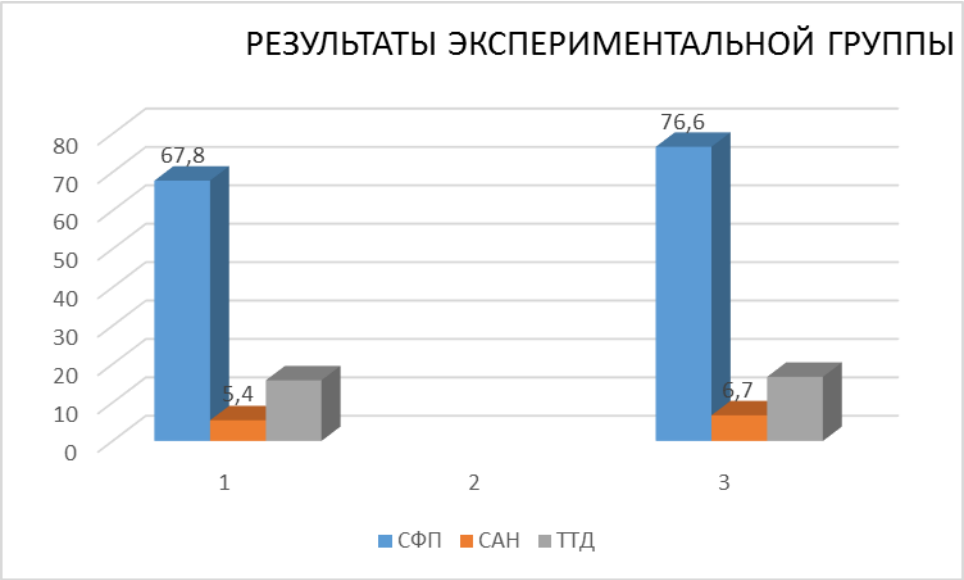

Рис. 2 Результаты тестирования экспериментальной группы (специальная физическая подготовленность (СФП), опросник САН, технико-тактическая подготовленность (ТТД)

Но различия не во всех показателях достоверны, наверно из непродолжительности проведения самого исследования.

На основании проделанной работы, мы полагаем, что в контрольной группе испытуемых кикбоксеров негативно показал себя адаптационный процесс к нагрузкам, тем более, что спортсмены данной группы пытались еще урегулировать вес недостаточно правильно. Спортсмены теряли воду, и этого им не хватало для полноценного восстановления после физических нагрузок. Нерациональный подход сказался и на уровне физической подготовленности испытуемых кикбоксеров, показатели недостаточно показывали прирост перед соревнованиями.

Испытуемые кикбоксеры, которые были в экспериментальной группе, лучше восстанавливались после тренировочного процесса, имели сбалансированную диету, которая пополняла энергетические запасы организма. В связи с этим результативность после предлагаемых «микроциклов-блоков» показывала более положительные изменения по сравнению с испытуемыми в контрольной группе.

Следовательно, структура тренировочных нагрузок с учетом направленности и характера энергообеспечения, учета фаз адаптации обеспечили их сбалансированность в тренировочном процессе и способствовали более качественной подготовке спортсменов экспериментальной группы к участию в главных стартах сезона.

По результатам отбора в сборную команду ЦФО (средние весовые категории) для участия в главных стартах сезона вошли представители контрольной (n = 2) и экспериментальной (n = 4) групп.

Литература

1. Динамика аэробной работоспособности борцов в соревновательном периоде / Ю.В. Болтиков [и др.] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). - С. 39-42.

2. Еганов В. А., Олин С. В. Формирование защитных тактико-технических действий в ударных единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 70-71.

3. Зеркин Ф. Х. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных единоборцев // Теория и практика физической культуры. 2010. № 5. С. 77-78.

4. Козлов А. А. Поварещенкова Ю. А. Физиологические критерии успешности соревновательной деятельности боксера-профессионала // Физическая культура, спорт – наука и практика. 2015. № 4.- С. 68-72.

5. Романов Ю. Н. Мониторинг психофизиологического потенциала и уровня здоровья кикбоксеров в многолетней системе интегральной подготовки : монография. Челябинск : ЮУГУ, 2010. 204 с.

6. Ушканов А. А., Алексеев М. В., Черкашин И. А. Педагогические тесты для оценки физической подготовленности спортсменов в кикбоксинге // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 8 (174). С. 241-245.

7. Чесноков Н. Н., Никитушкин В. Г., Морозов А. П. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография. Москва, 2017. 248 с.

РОЛЬ СЕМЬИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СТУДЕНТА

THE ROLE OF THE FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS OF THE STUDENT

Слугина Екатерина Алексеевна
студент
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Slugina Ekaterina Alekseevna
student
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Шевченко Татьяна Анатольевна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Tatyana Anatolyevna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья исследует значимость семейной среды в формировании физической активности студентов. Обсуждаются различные аспекты, такие как взаимодействие между родителями и детьми, роль семьи в создании позитивной атмосферы для занятий физической культурой. Анализируется, как наличие спортивных традиций в семье способствует развитию устойчивых привычек и стремления к здоровому образу жизни.*

Abstract. *The article explores the importance of the family environment in the formation of physical activity of young people. Various aspects are discussed, such as the interaction between parents and children, and the role of the family in creating a positive atmosphere for physical education. The article analyzes how the presence of sports traditions in the family contributes to the development of stable habits and the desire for a healthy lifestyle.*

Ключевые слова: *семья; физическая культура; спорт; студент; поддержка; мотивация.*

Keywords: *family; physical education; sports; student; support; motivation.*

«Студенческие годы – это время, когда формируется личность, и физическая культура играет в этом немаловажную роль»

Медведев Дмитрий Анатольевич,
российский политический и государственный деятель

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, связанных с уровнем физической активности студентов, а семья играет важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни. Поэтому изучение влияния семьи на физическую активность студентов является актуальной исследовательской задачей, которая требует дальнейшего изучения и анализа.

Семья является первичным институтом социализации, в котором формируется личность ребенка, его ценностные ориентиры, привычки, а также образ жизни. Важной особенностью служит то, что эти фундаментальные ценности, сформированные в детстве, продолжают в той или иной степени оказывать воздействие на студента, формируя его выбор образа жизни и отношение к физической культуре. Но как сильно влияет такой социальный институт, как семья, на процесс развития физической культуры человека, который уже не является ребенком? Какова вероятность того, что мнение и привычки семьи повлияют на уже сформировавшуюся личность? Именно эти вопросы мы рассмотрим в данной статье.

Физическая культура — это часть общей культуры, включающая в себя совокупность ценностей, норм и знаний, направленных на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в повседневной жизни. Она включает в себя физическое воспитание, подготовку и развитие человека. Согласно Федеральному закону «О молодежной политике в РФ», одним из направлений реализации молодежной политики является оздоровление молодежи путем формирования условий для занятий физической культурой и спортом. Это свидетельствует о государственном статусе формирования физической культуры молодежи в России [1, с. 144].

Занятия физическими упражнениями помогают не только воспитать характер, но и сохранить здоровье. Здоровые и сильные духом люди необходимы любому обществу, именно поэтому очень важно воспитывать людей, которые будут осознавать важность физического развития [2, с. 145].

Одним из главных факторов, влияющих на ухудшение здоровья, является низкий уровень культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни. Низкий уровень культуры здоровья студентов является последствием их необученности нормам и навыкам здорового образа жизни, незнания применения его элементов и неумения эффективно управлять здоровьем [3, с. 8].

Кризис данной проблемы определен малоподвижным образом жизни, отсутствием полноценного двигательного режима, компьютеризацией учебного процесса, высокими психофизиологическими перегрузками студенческой

молодежи. Все это приводит к неполноценному функционированию органов и систем организма человека. В целом изменения, которые происходят в организме в результате инертного образа жизни, провоцируют различные отклонения в состоянии здоровья студентов [4, с. 11].

Главным рычагом в воспитании и дальнейшем формировании ценностей, мотивации и привычек является семья, которая впоследствии оказывает значительное влияние на спортивные достижения студента [2, с. 145].

Семья – это важнейший институт социализации личности, следовательно, без участия семьи практически невозможно сформировать мотивацию молодежи к занятию спортом и систематической поддержке личной гигиены [1, с. 144]

Но какой именно вклад может внести семья в развитие у студента любви к спорту, дисциплины, самостоятельности, волевых качеств, а также формирование здорового образа жизни и успешной спортивной карьеры?

1. Для начала семья может стать личным примером для ребенка. Родители, которые сами занимаются спортом, демонстрируют студенту его привлекательность и показывают, что спорт – это не просто тренировки, а стиль жизни.

2. Важным пунктом является создание условий для занятия спортом. Обеспечение студенту доступа к спортивным секциям, мероприятиям, играм на свежем воздухе, покупка спортивного инвентаря – все это способствует развитию интереса к спорту.

3. Правильное питание – залог здоровья. Семья должна обеспечить студенту сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, необходимыми для физического развития и восстановления после тренировок.

4. Отказ от вредных привычек способствует физическому благополучию. Семья должна воспитывать у студента отрицательное отношение к вредным привычкам, таким как курение и алкоголь, которые вредят здоровью и спортивным достижениям.

5. Мотивация и поддержка помогают достигать целей. Позитивное отношение семьи к спортивным стремлениям студента, поддержка его усилий и признание его достижений являются ключевыми факторами успеха в спорте.

Чтобы узнать, насколько эти пункты точные и достоверные, был проведен опрос среди студентов различных ВУЗов Волгограда.

Формулировка вопроса: «Считаете ли Вы эти советы и высказывания правильными и будете ли Вы акцентировать внимание на этом аспекте при воспитании своих детей? [2, с. 149]. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

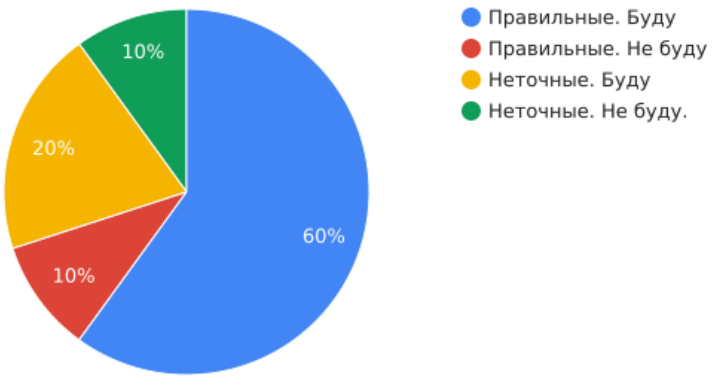

Рис.1. Результаты опроса

Результаты опроса показали, что многие участники (60%) считают правильными и достоверными советы о том, как правильно настраивать и мотивировать студента на развитие физической подготовки, а также согласились с тем, что будут акцентировать должное внимание на физическом воспитании своего ребенка в будущем. Некоторые участники опроса выделили часть высказываний неточными, аргументируя это тем, что не все пункты могут в той или иной степени повлиять на студента, например отказ от вредных привычек не всегда гарантирует успешную карьеру спортсмену.

Как уже говорилось ранее, семья играет ключевую роль в становлении личности, и особенно важно её влияние на формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом у студента. Но существуют семьи, где отсутствует один из родителей или присутствует сложная семейная ситуация. С какими трудностями и вызовами может столкнуться студент в такой семье?

1. Отсутствие примера. Если оставшийся родитель не занимается спортом или не проявляет к нему интереса, студент может не видеть позитивного примера и не получать стимул к занятиям.

2. Развод родителей, нестабильность в семье могут привести к эмоциональным проблемам у студента, что отражается на его физической и ментальной готовности к занятиям спортом.

3. Финансовые ограничения также могут усложнить достижение физического развития. В неполных семьях могут возникнуть финансовые трудности, что может препятствовать студенту в получении доступа к спортивным секциям, тренировкам, спортивному оборудованию или участию в спортивных мероприятиях.

Есть ли пути решения в таких сложных ситуациях? Конечно, есть.

1. Использовать возможности ВУЗа. ВУЗ может предлагать студентам из неполных семей стипендии, льготы на спортивные секции, психологическую помощь и другие формы поддержки. В соответствии с этим, основная задача кафедры физкультуры в любом ВУЗе – способствовать формированию всесторонне развитой, целенаправленной личности. Сочетание знаний, интересов, мотивов и разностороннее развитие двигательных способностей – конечная цель при подготовке студента на занятиях физкультурой и спортом [5, с. 18].

2. Также стоит найти альтернативные источники поддержки. В неполных семьях важно опираться на других членов семьи, друзей, учителей, тренеров, которые могут стать для студента дополнительными источниками мотивации и поддержки.

3. Создание сплоченной системы поддержки является главной задачей родителей. Важно уделять студенту внимание, поощрять его занятия спортом, говорить о важной физической активности и помогать ему в решении проблем, связанных со спортом.

Неполная семья хоть и может создавать некоторые трудности для студента и поддержки его мотивации к занятиям спортом, но существуют пути решения, с помощью которых можно создать благоприятные условия для развития его спортивных способностей и помочь ему достичь успеха в выбранном виде спорта.

Можно сколько угодно говорить о том, насколько важна семья в привлечении студентов к занятиям физической культурой и спортом, но так ли это на самом деле? Что думают об этом студенты Волгоградского института управления РАНХиГС? Присутствует ли в их семье мотивация и поддержка к занятиям спортом, а также активное участие членов семьи в спортивных мероприятиях и физической активности? Именно такой вопрос был задан студентам института.

Количество опрошенных: 35 человек. Вопрос: «Мотивирует ли вас семья к занятиям спортом?»

Результаты опроса представлены на диаграмме (рисунок 2).

Как видно из диаграммы: большинство семей не мотивируют студентов к занятиям спортом.

Но 20% (7 студентов из опрошенных) положительно отозвались на данный вопрос.

Мария, студент факультета ГМУ, прокомментировала свой ответ следующим образом: «Моя семья - главная опора, без неё я бы никогда не попала в большой спорт».

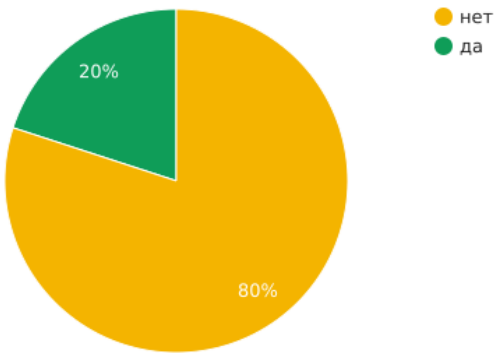

Рис.2. Результаты опроса

Яна, студент экономического факультета, ответила так: «В моей семье никогда не было спорта. Родители постоянно работают и считают, что если я хочу заниматься спортом, то должна мотивировать себя сама.»

Далее, студентам, которых не мотивирует семья к занятиям спортом, был задан встречный вопрос: «Если не семья, то кто мотивирует вас к занятиям спортом?»

7 опрошенных (25%) ответили, что вообще не занимаются спортом и ничего плохого в этом не видят, 8 опрошенных (28,6%) прокомментировали, что друзья в большей степени мотивируют к спорту, чем семья через футбол, баскетбол и другие виды спорта на свежем воздухе. 6 студентов (21,4%) считают, что они сами повлияли на формирование потребности в занятиях физической культурой, а оставшиеся 7 студентов (25%) ответили, что их мотивируют тренера в тренажерном зале или преподаватели по физической культуре в вузе.

Анализ результатов опроса показал, что в большей степени родители никак не участвуют в спортивной жизни студентов. Это не может не огорчать.

Лучшим способом привлечения к систематическим занятиям физической культурой и дальнейшего развития физической подготовки студента является личный пример родителей, которые в той или иной степени влияет на воспитание уже сформировавшейся личности. Совместное занятие физической культурой и спортом родителей и их взрослых детей способствует духовному сближению членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в период студенчества молодые люди становятся более самостоятельными, но влияние родителей остается значимым. Именно в семье закладываются первые представления о важности здорового образа жизни, а также формируются привычки, которые сопровождают человека на протяжении всей жизни. Для студента, который находится на переломном этапе между юностью и взрослой самостоятель-

ностью, поддержка семьи становится особенно важной, поскольку она помогает преодолеть многочисленные вызовы, связанные с учебной нагрузкой, адаптацией к новой социальной среде и поиском себя.

Семья не только формирует у молодого человека основы физической активности, но и мотивирует его к продолжению спортивной деятельности в условиях возрастающей ответственности. Родители своим примером, поддержкой и участием могут значительно повлиять на отношение студента к спорту. Это влияние может проявляться как через материальную помощь – например, оплату спортивных секций, покупку оборудования или абонементов в спортивный зал, так и через моральную поддержку, которая способствует повышению уверенности в себе и своих силах.

Роль семьи в развитии физической культуры и спорта студента трудно переоценить. Она охватывает сразу несколько уровней: от передачи базовых знаний и навыков до формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом. Семья закладывает фундамент, на котором строится не только физическое здоровье, но и личностное развитие студента, его умение справляться с трудностями и находить баланс между учебой, работой и активным образом жизни. Укрепление этой роли должно стать приоритетом в образовательных и социальных инициативах, направленных на создание поколения, ориентированного на гармоничное развитие и здоровье.

Литература

1. *Вавилина И. С. Роль семьи в формировании физической культуры молодежи // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование. Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. С. 143–148.*
2. *Негрескул О. О., Халимзянова М. С. Роль семьи в формировании физической культуры личности // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2019. № 22. С. 144-151.*
3. *Бурлакова Т. Л. Проблемы формирования культуры здоровья студенческой молодежи // Физическая культура и спорт - стратегические компоненты развития личности. 2022. С. 7-10.*
4. *Перова Г. М., Нечаев А. В. Повышение уровня физической подготовленности студенток с использованием упражнений скоростно-силовой направленности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2019. № 5. С. 41-44.*
5. *Герус Д. В., Романчук Е. В Формирование целеустремлённости у студентов средствами физического воспитания // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности. 2022. С. 17-19.*

УДК 796.342.082.1

ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕННИСИСТОВ РАННЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

THE BASICS OF IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF TENNIS PLAYERS OF EARLY ADOLESCENCE

Беляев Евгений Алексеевич
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Belyaev Evgeny Alekseevich
undergraduate
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Solomchenko Marina Alexandrovna
Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports
Orel State University named after I. S. Turgenev,
Orel, Russia

Аннотация. *Спортивная подготовка юных спортсменов в большом теннисе, ориентированная на получение высоких результатов, учитывает множество факторов, характеризуется взвешенным распределением нагрузок, корректным подбором методов и технологий обучения и адекватной организацией тренерского контроля. Сочетания данных элементов зависит организация тренировочного процесса для получения максимальных результатов в спортивной подготовке спортсмена. В статье рассматривается оригинальный комплекс упражнений для повышения эффективности специальной физической подготовки теннисистов раннего подросткового возраста.*

Abstract. *Sports training of young athletes in lawn tennis, focused on obtaining high results, considers many factors, is characterized by a balanced distribution of loads, correct selection of training methods and technologies and adequate organization of coaching control. The combination of these elements determines the organization of the training process to achieve maximum results in the athlete's athletic training. The article considers*

an original set of exercises to improve the effectiveness of special physical training of teenage tennis players.

Ключевые слова: *спортивная подготовка; теннисист; подростковый возраст; технология обучения; тренерский контроль.*

Keywords: *sports training; tennis player; adolescence; training technology; coaching control.*

Теннис – один из популярнейших и престижных видов спорта. Первоклассные игроки пригреты славой и широко известны даже за пределами теннисного мира. Причем интерес к большому теннису не ослабевает уже более века, а самые популярные турниры, особенно, Wimbledon, «Roland Garros» и «Australian open», «US open» давно сами по себе стали настоящими брендами. Проведение турниров в странах различными климатическими условиями и часовыми поясами, а также в особых условиях (соревнования могут проходить как в закрытых залах, так и на открытых кортах) привносят специфику в подготовку игроков. Необходимо принимать во внимание тип покрытия корта (трава, грунт, хард) и марку мячей. Кроме того, особенностью тенниса является различная продолжительность матчей, которые могут длиться от одного часа до четырех-пяти часов, особенно если игра идет до победы в трех сетах из пяти.

Для достижения высоких спортивных результатов в стремительно меняющихся игровых ситуациях спортсмену необходимо обладать высоким уровнем спортивной подготовки, владеть разнообразным арсеналом технических приемов и способов, использовать их в игре и сохранять способность проводить матч с различной интенсивностью, не снижая технический уровень игры [1]. Таким образом, для достижения высоких результатов в теннисе необходимо качественно организовать процесс физической подготовки для юного спортсмена.

Физическую подготовку обычно разделяют на общую и специальную [2]. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие всех физических качеств у теннисистов. Специальная физическая подготовка сосредоточена на развитии тех физических способностей, которые необходимы для выполнения сложных движений в игре.

В настоящее время существует множество методик повышения общей физической подготовки, однако изучив специальную литературу, можно утверждать, что методики по развитию специальной физической подготовки малочисленны, зачастую составлены без учета современных требований и технологий.

Актуальность темы работы определяется необходимостью разработки современной методики по повышению эффективности специальной спортивной подготовки теннисистов 13-15 лет с помощью разработки и внедрения в процесс тренировки комплексов упражнений, улучшающих двигательные способности спортсменов.

Специальная физическая подготовка (СФП) представляет собой процесс совершенствования физических качеств, направленный на формирование тех

двигательных способностей, которые требуются для конкретного вида спорта или профессиональной деятельности [4, 5]. Она ориентирована на максимальное развитие физических возможностей, соответствующих особенностям выбранного вида спорта. Основу СФП составляют специальные соревновательные упражнения.

Одним из ключевых факторов успеха в теннисе и других видах спорта является высокий уровень физической готовности спортсмена. Физическая подготовка теннисиста играет важную роль в тренировочном процессе, включая освоение двигательных навыков, необходимых в этой игре.

Уровень физической подготовки напрямую влияет на результаты и успешность соревновательной деятельности теннисистов в возрасте 13-15 лет, поскольку они участвуют в большом количестве турниров ежегодно. Теннисные матчи могут быть продолжительными, включать разнообразные удары и интенсивные передвижения по корту, что требует высокой степени подготовленности и выносливости игроков.

Обдуманный и взвешенный подход к выбору средств и методов физподготовки, рациональное сочетание общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировки, приводят к желаемому результату и необходимому уровню физической готовности. Высокое спортивное мастерство и превосходные результаты соревнований определяются совокупностью качеств, достигнутых в результате планомерной специальной физической подготовки теннисиста.

Качественное выполнение всевозможных ударов предполагает наличие у теннисиста широкого спектра физических качеств. Достаточный уровень их развития позволяет спортсмену обрабатывать неудобные мячи далеко у сетки, а затем отвечать мощными ударами. В фокусе теннисиста развитие *специальной быстроты*, обеспечивающей способность игрока своевременно оказаться у мяча, и *специальной ловкости*, заключающейся в способности выполнить удар технически верно в неординарной ситуации.

Способность теннисиста выполнять двигательные действия с максимальной скоростью обеспечивается систематической работой и применением специальных методик.

Так, *метод повторных упражнений* представляет собой выполнение серии коротких упражнений с короткими интервалами отдыха между ними. Основная задача таких упражнений заключается в развитии максимальной скорости и поддержании её на протяжении нескольких попыток.

Игровые методы создают такие условия, когда спортсмену необходимо быстро реагировать на изменяющиеся ситуации.

Интервальный метод заключается в чередовании интенсивной нагрузки с периодами активного или пассивного отдыха.

Сопряженный метод предполагает сочетание силовых и скоростных нагрузок на одном занятии, что помогает улучшить координацию и реакцию при выполнении движений на высокой скорости.

Плиометрический метод – это использование прыжковых упражнений для улучшения взрывной силы и скорости реакции мышц. Прыжки на скакалке, например, отлично помогают развивать специальную быстроту юного теннисиста.

Также в тренировочном процессе подготовки теннисистов успешно применяется *ускоряющий и темповый бег.* Первый развивает стартовую скорость и умение быстро наращивать темп, второй способствует поддержанию высокого уровня скорости во время бега.

Специальная ловкость – это навык быстро и точно выполнять сложные двигательные задачи, адаптируясь к меняющимся условиям [6]. Для её развития используют координационные упражнения (работа с теннисным мячом, балансирование), реактивные упражнения (бег со сменой направлений, броски мячей в разные стороны и их ловля, быстрая смена позиций)

Существует взаимосвязь между физическими качествами: недостаточное развитие одного качества затрудняет полноценное развитие остальных. Например, ловкость зависит от правильного сочетания таких характеристик, как скорость, гибкость и сила, тогда как быстрота движений определяется силой мышц и их способностью к расслаблению [2, 4].

Лёгкость и скорость движений теннисиста во многом обусловлены его гибкостью и умением расслаблять мышцы, что сопровождается снижением психоэмоционального напряжения. Это имеет важное значение как в игре, так и в тренировках. Психологические тренировки, такие как дыхательные техники и медитации, помогают улучшить концентрацию и сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях.

Эти качества влияют на развитие других аспектов игры теннисиста. К примеру, специальная выносливость, которая подразумевает способность спортсмена поддерживать разный темп игры без потери её эффективности, также зависит от перечисленных выше качеств [3].

Соотношение средств физической подготовки в программах спортивной подготовки спортивных школ предполагает следующее распределение обучения по периодам.

Начальная подготовка (в течение первого года – 65%, далее – 45-55%). Учебно-тренировочный этап: начальная и углубленная спортивная специализация – по 40%, фаза спортивного совершенствования – 35% [3].

Базой данного исследования также, как и предыдущего, стал теннисный клуб «Дом тенниса» в городе Владивосток Приморского края [1]. В ходе его проведено 37 тренировочных занятий, в которых приняло участие 29 юных теннисистов.

Первоначально было проведено предэкспериментальное оценивание физической подготовленности теннисистов 13-15 лет. Основываясь на собранной информации, автор разработал методику повышения специальной физической подготовки у подростков-теннисистов. Для оценки ее эффективности на следующем этапе был организован эксперимент с участием тренеров клуба «Дом тенниса». Спортсмены были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную. Обе группы имели примерно одинаковый уровень физической и технической подготовленности. Отличие заключалось в подходе к обучению: в тренировочный процесс экспериментальной группы была интегрирована новая методика автора, тогда как контрольная группа продолжила заниматься по стандартной программе.

На завершающем этапе эксперимента были проанализированы полученные результаты, что позволило подтвердить эффективность предлагаемой методики для улучшения специальной физической подготовки теннисистов в возрасте 13-15 лет.

Для повышения эффективности физической подготовленности и совершенствования специальной физической подготовки на тренировках автором была предложена следующая методика, суть которой в выполнении экспериментальной группой разработанного комплекса упражнений перед каждой тренировкой. Его выполнение предполагало использование специальных технических средств: резиновых бинтов или специальных тренировочных резинок, спортивной скакалки, шестиметровой скоростной лестницы, степ-платформы, набивного мяча, велоколеса-тренажера, тренировочных конусов, теннисного мяча или мяча для метания. Разработка данной методики базируется на анализе современной научно-методической литературы [6-10] и практическом опыте работы автора.

Определение базового уровеня развития специальной физической подготовки испытуемых являлось первоочередной задачей. Воспитанники академии выполняли ряд тестовых упражнений: упражнение «Веер», прыжки с тумбой для кроссфита в течение минуты, прыжки на спортивной скакалке, челночный бег 10х10 м от задней линии до сетки, оценка количества ударов велоколесу-тенажеру за единицу времени, метание теннисного мяча в длину.

Следом за фиксацией состояния первоначальной физической подготовленности участвующим в эксперименте теннисистам предлагалось выполнить комплекс упражнений по совершенствованию специальной физической подготовки, разработанный тренером.

Физическое состояние теннисистов оценивалось после каждого цикла упражнений двумя способами. Во-первых, использовался метод пульсометрии, позволяющий отслеживать скорость восстановления спортсменов после продолжительной нагрузки. Во-вторых, применялось визуальное наблюдение, которое помогало оценивать степень усталости по внешним признакам.

Автор предлагает использовать 3 чередующихся между собой комплекса упражнений. В них применяется повторный метод и метод динамических усилий. Еженедельно проводилось 3 тренировки. В первый день – для развития специальной выносливости спортсмена, во второй – блок упражнений для развития специальной силы и скорости, в третий – упражнения направлены на развитие специальной реакции. Комплексы дополняют тренировочное занятие и продолжаются 20-25 минут.

Блок упражнений для развития специальной выносливости

1) фартлек (бег с переменной скоростью, где чередуются участки быстрого бега и бега трусцой). 3 круга вокруг корта, где ускорения осуществляются на одной половине корта от задней линии до сетки;

2) круговая тренировка: последовательное выполнение упражнений (приседания, выпрыгивания из положения сидя, подтягивания колен к груди прыжком, выпады, отжимания) с минимальным отдыхом между ними;

3) теннисные симуляции: имитация различных ударов и передвижений на корте, за выделенной количество времени;

4) тренировки на выносливость с использованием ракетки/утяжеленной ракетки (выполнение различных ударов по тренировочной стенке или на корте с тренером на время).

5) прыжки на скоростной скакалке (по 500 повторений).

Блок упражнений для развития специальной силы и скорости

1) Плиометрические упражнения (направлены на развитие взрывной силы и скорости): прыжки на куб для кросфита высотой 30-50 см, многоскоки (серийные прыжки на двух ногах), берпи (прыжок вверх из положения лежа).

2) Броски мяча в длину;

3) Упражнения с эластичными лентами: бег на месте с сопротивлением, челночный бег с лентой, спринтерские ускорения с лентой;

4) Упражнение «веер» (беговое упражнение на корте, в котором необходимо разложить на скорость 5 мячей в 5 точках, а потом собрать их обратно на время);

5) Шаффл (боковые перемещения на хавкорте. По 10 касаний на время).

Блок упражнений для развития специальной реакции

1) Перехват мяча (тренер бросает мяч (теннисный мяч или специальный мяч для развития реакции) в различных направлениях и с различной скоростью, а ученик пытается поймать его);

2) Игра с теннисной стенкой (выполняется обучающимся на высоком темпе с условием попадания мячом в обозначенную зону);

3) Игра теннисной ракеткой с уменьшенным ударным пятном (способствует большей концентрации игрока на мяче);

4) Резкие старты и остановки (На сигнал тренера ученик начинает движение в одном направлении, затем резко останавливается и меняет направление);

5) Перехват мяча на стене (Игроки стоят напротив стены и поочередно выполняют удары по ней. Задача другого игрока — перехватить мяч после отскока от стены);

6) Двойные удары по мячу (Игрок стоит лицом к тренеру, который бросает ему мяч. После первого удара игрок должен успеть среагировать на следующий бросок и выполнить второй удар).

В процессе выполнении упражнений было зафиксировано количество движений или перемещений, выполненных в отведенное время, полученные результаты сравнивались с предшествующими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

Таким образом, сочетание регулярных и разнообразных упражнений авторской методики, направленных на улучшение специальной физической подготовки спортсмена, уделение внимания восстановлению после интенсивных тренировок, а также систематические беседы с тренером о целях и прогрессе помогают достигать наилучших результатов юных спортсменов.

В завершение эксперимента было проведено повторное исследование состояния спортсменов, схожее с первоначальными тестами перед выполнением разработанных комплексов. Анализ результатов показал существенное улучшение показателей в экспериментальной группе. В контрольной группе также наблюдался рост, однако он оказался менее значительным, что подтверждает предположение о положительном воздействии предложенной методики, включающей специально созданные комплексы упражнений.

Удалось установить, что показатели спортсменов из экспериментальной и контрольной групп различны: увеличение результатов в экспериментальной группе оказалось более выраженным как по сравнению с исходными данными, так и относительно конечного результата контрольной группы.

Таким образом, эксперимент подтвердил эффективность предложенных автором комплексов, нацеленных на развитие скоростно-силовых качеств у теннисистов раннего подросткового возраста.

На основании проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. В настоящее время существует крайне ограниченное количество литературы, описывающей методы и технологии повышения специальной физической подготовки юных теннисистов.

2. Развитие специальной физической подготовки теннисистов имеет свои специфические особенности, так как передвижения по корту осуществляется разными способами и носят рваный и неоднородный характер, а также удары по мячу осуществляются благодаря сложной совокупности мышечных движений, что требует высокой степени развития специальных двигательных качеств обучающегося.

3. В предложенной методике использовались следующие технические средства: резиновые бинты или специальные тренировочные резинки,

скоростная скакалка, скоростная лестница 6 м., степ-платформа, набивной мяч, велоколесо (закрепленное на оси), спортивные конусы, теннисный мяч или мяч для метания в длину.

4. Разработанная система оригинальных упражнений для развития специальной физической подготовки теннисистов в возрасте 13-15 лет доказала свою эффективность в тренировочном процессе.

Литература

1. *Беляев Е. А., Соломченко М. А. Методика развития скоростно-силовых способностей теннисистов в этапной системе спортивной подготовки в возрасте 13-15 лет // Наука–2020 : сетевое издание. 2024. № 1 (68). С. 64-74. URL: http://nauka-2020.ru/NV_1(68)2024.pdf (дата обращения: 11.11.2024).*
2. *Кравцова Н. Н. Программа спортивной подготовки по виду спорта «теннис» Санкт-Петербург, 2021. URL: https://cfkis.spb.ru/uploads/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D1%8B%20%D1%81%D0%BF/%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81.%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%20(1).pdf (дата обращения: 11.11.2024).*
3. *Усатов Е. В. Развитие специальной выносливости теннисистов 13-14 лет при подготовке к игре на кортах с медленным покрытием : автореф. дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Сибирский гос. унт-т физ. культуры и спорта. Омск, 2016. 24 с.*
4. *Беляев В. С., Полетаев П. А., Суряхин С. В. Методология совершенствования скоростно-силовых качеств и взрывных способностей : монография. Малаховка : Московская государственная академия физической культуры, 2020. 276 с.*
5. *Васина Е. В. Соревновательные нагрузки теннисистов 13-14 лет : автореф. дис.. канд. пед. наук. Москва, 2008. 23 с.*
6. *Гузь С. М. Педагогическая оценка специальной физической подготовки атлетов (12-18 лет) в силовом троеборье // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2009. №3(49). С. 13-17.*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

УДК 613.956:796.034-05; 351.855.3;316.723

МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ КВАДРОБИНГ ВИДОМ СПОРТА?

CAN QUADROBING BE CONSIDERED A SPORT?

Козуля Сергей Валериевич
доктор медицинских наук, профессор
кафедра гигиены общей с экологией
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
г. Симферополь, Россия.
Sergey Valerievich Kozulya
Doctor of Medical Sciences, Professor
Department of Hygiene and Ecology,
V. I. Vernadsky Crimean Federal University
Simferopol, Russia

Ященко Светлана Григорьевна
кандидат медицинских наук, доцент
кафедра гигиены общей с экологией
Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского
г. Симферополь, Россия.
Yaschenko Svetlana Grigoryevna
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor
Department of Hygiene and Ecology,
V. I. Vernadsky Crimean Federal University
Simferopol, Russia

Аннотация. *Проведенное исследование показало, что квадробинг, не смотря на некоторое сходство со спортом или игрой, не является ни тем, ни другим. По своей сути это деструктивная субкультура, размывающая у подростков собственную идентичность и способная в перспективе вызвать пограничные психические расстройства.*

Abstract. *Our research has shown that quadrobing has some similarities to a sport or game, but is not a sport or game. At its core, it is a destructive subculture that blurs teenagers' own identity and can potentially cause borderline mental disorders.*

Ключевые слова: *подростки; спорт; игра; субкультура.*

Keywords: *teenagers; sports; games; subculture.*

В последние два года мы стали замечать в парках детей в звериных масках, которые перемещаются на четырех конечностях, имитируя повадки животных. Их родители обычно поддерживают такое времяпровождение своих

детей, считая квадробинг неофициальным видом спорта и активной игрой на свежем воздухе [1].

Основатель квадробики, Кеничи Ито, акцентирует внимание своих последователей на том, что ходьба на четвереньках оттачивает чувство равновесия, полезна для плечевых и тазобедренных суставов, препятствует развитию заболеваний позвоночника [2].

Целью нашей работы было изучение доступной информации по феномену квадробинга, оценка возможных рисков, связанных с данной практикой, а также изучение отношения к этой субкультуре в обществе.

Материал и методы. Через социальные сети было опрошено 100 человек (50 мужчин и 50 женщин, совершеннолетние). Результаты обработаны с использованием прикладного статистического пакета MedStat, проводились проверка вариационных рядов на нормальное распределение и корреляционный анализ по Пирсону.

Результаты и обсуждение. В ходе набора материала мы сразу же столкнулись с тем, что только 19% респондентов — женщин и 6% респондентов — мужчин имели представление о том, кто такие квадроберы и могли ответить на вопросы анкеты. Это объясняется тем, что, не смотря на активное обсуждение данной темы в СМИ, этим вопросом интересуются, в основном, родители детей школьного возраста. Большая информированность женщин демонстрирует лучший контакт матерей со своими детьми.

Отношение к квадробингу также зависело от пола анкетируемого. Среди женщин за отрицательное отношение к этому явлению высказалось 50% респондентов, нейтральное — 47% и положительное - 3%. Мужчины показали большую категоричность в собственных суждениях: 61% - отрицательно, 28% - нейтрально и 11% - положительно.

Прежде, чем разбираться в причинах столь негативного отношения к квадробингу, нам нужно определиться, чем является это движение: экзотическим видом спорта, игрой или чем-то другим.

Безусловно, в большинстве тренировочных комплексов мы найдем и упражнения, выполняемые из положения на четвереньках, и упражнения, имитирующие движения животных. Они эффективны и популярны как среди детей, так и среди взрослых (например, Animal Flow). Но это внешнее сходство не делает квадробинг видом спорта.

Википедия даёт такое определение спорта: «организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека».

Не смотря на то, что квадроберы периодически устраивают соревнования по прыжкам в высоту или бегу на четырёх конечностях, они не ставят во главу угла спортивную конкуренцию или совершенствование физико-психических характеристик человека. Их основная цель - максимально достоверно имити-

ровать поведение животного. То же касается одежды. Спортивная одежда должна обладать практичностью, функциональностью, свободой движения и удобством [3]. Квадроберы же используют одежду (наряду с пришитыми хвостами, накладными ушами и масками) не для удобства тренировок, а для создания максимально возможного сходства с животным.

Возможно, квадробинг — это игра? Игра — это основной вид деятельности детей. Именно через игру они познают мир и получают определённые навыки. Польза от игры несомненна: дети учатся общаться и кооперироваться для выполнения совместной деятельности. И нет ничего необычного в том, что они во время игры изображают каких-либо исторических, сказочных персонажей или животных.

Согласно литературным данным [4], игра имеет ряд ключевых характеристик: правила, цель и предназначение, артефакт или деятельность, роль игрока, (не)продуктивность, конкуренция и конфликт, задачи и условия, когда заканчивается игра. В движении квадроберов есть всё, кроме последнего. Отсутствуют условия, при которых игра заканчивается.

Поясним на примере: дети играют в «войну». Когда «наши» победили или мама позвала обедать, игра заканчивается. Квадроберы тем или иным образом имитируют поведение животных постоянно и при любых условиях: дома, на улице, иногда даже в учебном заведении. Следовательно, это не игра.

Всё становится на свои места, если мы начнем рассматривать движение квадроберов как субкультуру. Основные признаки субкультуры таковы [5]: субкультура очень близка к структуре базовой культуры, отличаясь лишь одним-двумя признаками; для определенной группы носителей субкультуры характерно вербальное отличие, своеобразие вкусов, особенно в одежде и музыке; характерной чертой субкультуры является наличие общего идеологического стержня; субкультуры открыты как новым членам, так и новым идеям, течениям. Таким образом, движение «четвероногих» соответствует всем названным выше признакам и однозначно является субкультурой, имеющей ряд течений: собственно квадроберы (передвигающиеся на четырех конечностях), фурри (в основном, старшеклассницы, эксплуатирующие сексуальный образ женщины-кошки из аниме), териане (отождествляющие себя с каким-то животным, считающие его своим тотемом)...

Большинство субкультур не являются деструктивными. Вспомним хотя бы ролевиков, реконструкторов или байкеров. Их идеология укладывается в рамки закона, не несёт угрозы обществу и не вредит психическому здоровью.

В деструктивных же субкультурах активно навязываются безнравственные ценности и установки, в том числе обесценивание человеческой жизни; прививаются агрессия и жестокость; несовершеннолетних вовлекают в тематику социопатии, анархии, нацизма, экстремизма и радикализма [6]. Что из вышеперечисленного относится к квадроберам?

Безнравственные ценности и установки. На вопрос «почему» квадроберы обычно отвечают, что они чувствуют себя животными (кошкой, куницей, собакой…) или хотели бы им быть. На повторное «почему» чаще всего следует краткий экскурс в идеологию движения, которое сводится к тому, что «животным живётся лучше, чем людям (подразумевается-детям). Их все любят, кормят вкусной едой, гладят и не требуют ходить в школу или работать». Таким образом, идеологию квадробберов можно охарактеризовать такими словами, как паразитизм, гедонизм и безответственность.

Агрессия. Квадроберы имитируют не только внешний вид животного, но и его поведение. Иногда человек, вызвавший неудовольствие квадробера может быть в прямом смысле покусан или поцарапан.

Асоциальность. Квадроберы периодически демонстрируют поведение и поступки, не соответствующие нормам и правилам поведения людей в обществе. Причина та же — находясь «в образе» животного, они не считают, что вышеупомянутые нормы к ним относятся.

Вред для психики. На вопрос «Есть ли, по Вашему мнению, негативное влияния данной субкультуры на психику», мы получили такие ответы. Мужчины: 56% - да, 22% - не знаю, 22% — нет. Женщины: 47% - да, 22% - не знаю, 31 — нет. Чего же они опасаются и есть ли реальный шанс навредить себе, занимаясь квадробингом?

Ответ прост. Играть, представляя себя, например, кошкой и отождествлять себя с животным — разные вещи. Если человек играет Наполеона — он, вероятно, получает зарплату в театре или развлекает людей на вечеринке. Если же он внезапно осознал себя Наполеоном… это повод проконсультироваться у специалиста.

Необходимо принимать во внимание тот факт, что большая часть зооантропоморфов (около 80%) – это подростки 11-15 лет, чья личность ещё до конца не сформирована. Значит, крайне высок риск ухода в «другую реальность» и формирования нарушения идентичности в будущем [7].

Нарушение идентичности – стойкая неприязнь к своему образу, неприятие его, является частой причиной пограничных психических расстройств. Утверждения со стороны больных, что они являются какими-либо животными (сказочными персонажами или даже неодушевленными предметами) характерны для синдрома патологического фантазирования (он же синдром бредоподобных фантазий) [8], связанного с такими пограничными психическими расстройствами, как аффективное расстройство, расстройство адаптации, обсессивно-компульсивное расстройство, ипохондрическое расстройство, шизотипическое расстройство [9].

Именно неприятие своего естественного человеческого образа и культивируется популяризаторами квадробинга. Следовательно, мы можем предполагать, что последователи этого движения подвергают своё психическое здоровье вполне определенному риску.

Как мы должны относится к квадроберам? Прозападные политики убеждают нас, что ко всем отклонениям нужно относится исключительно «толерантно», чтобы не «ущемить права» и не «травмировать». С учетом того, что речь идет о наших детях и будущем страны, мы, авторы статьи, не считаем такой подход допустимым. Мы не требуем устраивать «крестовые походы» и «охоту на ведьм». Мы вежливо просим граждан России выполнять свои обязанности. Воспитатели в детском саду могут попросить ребенка снять маску, «потому, что эта игра уже закончилась, и сейчас будет другая игра». Охрана на входе в школу и учителя должны указать квадроберу, что кошачьи ушки не являются частью школьной формы. Полиция может составить протокол на родителей, выгуливающих своего ребенка на поводке. И даже обычный прохожий имеет право сделать замечание по поводу неподобающего поведения.

Как быть родителям? Во-первых, оценить наличие проблемы. Если ребенок просто играет (основной критерий — игра заканчивается), то всё в порядке. Если для ребенка это перерастает в образ жизни, желательно привлечь его к играм, прогулкам, записать на спортивную секцию, больше проводить с ним времени. Консультация психолога также рекомендуется, особенно если дело дошло до нарушения идентичности.

Не все начинания ребёнка нужно поддерживать. Как говорил американский телеведущий Билл Мар, «в детстве я хотел быть пиратом. Слава Богу никто не воспринял меня всерьёз и не назначил мне операцию по удалению глаза и отрезанию ноги».

Выводы.

1. Большинство опрошенных (61% мужчин и 50% женщин) негативно относится к квадроберам и опасаются негативного воздействия такого времяпровождения на психику детей (56% мужчин и 47% женщин).
2. Нарушение идентичности – неприятие своего естественного человеческого образа - может спровоцировать ряд пограничных психических расстройств.
3. Квадробинг не является видом спорта или игрой. Это деструктивная субкультура, которая должна быть запрещена.

Литература

1. Столяр М. Б., Богун М. О. Анімалістичний поворот у сучасних побутових практиках // The 11 th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (Vancouver, august 1-3, 2024) / Vancouver : Perfect Publishing, 2024. С. 302.

2. Основатель квадробики из Японии прокомментировал скандалы в России // РБК : официальный сайт. URL: https://www.rbc.ru/society/19/10/2024/671272f99a79472f3b298bf4/ (дата обращения: 01.11.2024).

3. Иванова Я. В., Бобровский В. А. Спортивная одежда: её развитие с начала 20 века до наших дней // Физическая культура и спорт в жизни студенческой моло-

дёжи : материалы 3-й Международной научно-практической конференции (Омск, 06–07 апреля 2017 года). Омск : Омский государственный технический университет, 2017. С. 468-473.

4. Быльева Д. С., Лобатюк В. В. Игра в современном мире: социально-философский анализ // Terra Linguistica. 2019. Т. 10. №. 3. С. 16-27.

5. Горбунова Н. В., Везетиу Е. В. Субкультура детства: характерные черты, признаки, функции // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 2 (75). С. 298-299.

6. Тимошина Е. М. Деструктивные субкультуры несовершеннолетних как условия их виктимизации и криминализации // Ученые записки Казанского юридического института МВД России. 2021. Т. 6. №. 2 (12). С. 286-293.

7. Феномен зооантропоморфизма в современной психиатрии / Г. В. Акименко, А. М. Селедцов, А. А. Лопатин, Ю. Ю. Кирина, А. С. Яковлев, Л. В. Гукина // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и клинической психологии : сборник материалов V Международной междисциплинарной научно-практической конференции к 160-летию со дня рождения Алоиса Альцгеймера (Кемерово, 4 октября 2024 г.). Кемерово : КемГМУ, 2024. С. 179-187.

8. Макаров И. В., Кравченко И. В. Патологическое фантазирование у детей // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2015. Т. 115. №. 5-2. С. 3-7.

9. Алиева П. Г., Воронова Е. В. Феномен патологического фантазирования при пограничных психических расстройствах // Психиатрия 2020: омуты и мели специальности : материалы российской научной конференции с международным участием (Ростов-на-Дону, 26 сентября 2020 года). Ростов-на-Дону : Экспо-Медиа, 2020. С. 14-16.

ИНТЕГРАЦИЯ ЭКОТЕРАПИИ В УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КАК СПОСОБ СОВЕРШЕНСТВАВАНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

INTEGRATION OF ECOTHERAPY INTO PHYSICAL TRAINING CURRICULA AS A WAY TO IMPROVE THE SPORTS TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

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

Шуточкина Елена Олеговна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Shutochkina Elena Olegovna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В представленной статье рассматривается актуальность интеграции экотерапии в образовательные программы по физической подготовке студентов высших учебных заведений. Основная мысль работы заключается в том, что использование природных компонентов и экологических методик не только способствует улучшению физического состояния обучающихся, но и укрепляет их психоэмоциональное здоровье. Интеграция экотерапии в физическую подготовку создает уникальные условия для активного обучения и способствует более расширенному взаимодействию студентов с природой. Также изучены виды и структура экотерапии. Автор указывает на необходимость во внедрении экотерапии в образовательные программы, подчеркивая важность подготовки преподавателя, создания соответствующей инфраструктуры и разработки методических материалов. Это поможет развить экологическую осознанность у молодежи и усилит мотивацию к занятиям спортом.*

Abstract. *The article discusses the relevance of integrating ecotherapy into educational programs for physical training of students of higher educational institutions. The main idea of the work is that the use of natural components and environmental*

techniques not only improves the physical condition of students, but also strengthens their psycho-emotional health. The integration of ecotherapy into physical training creates unique conditions for active learning and promotes a more extended interaction of students with nature. The types and structure of ecotherapy have also been studied. The author points out the need to introduce ecotherapy into educational programs, emphasizing the importance of teacher training, the creation of appropriate infrastructure and the development of methodological materials. This will help to develop environmental awareness among young people and increase motivation to play sports.

Ключевые слова: *экотерапия; внедрение экотерапии; экологические методики; способы совершенствования образовательного процесса.*

Keywords: *ecotherapy; the introduction of ecotherapy; environmental techniques; methods improving the educational process.*

В последние годы наблюдается растущий интерес общества к использованию природных компонентов и экологических методик в различных сферах жизни. Данное веяние не обошло стороной и образовательный процесс. Это связно с тем, что появилась потребность в сохранении окружающей среды, в перспективе − улучшении экологических условий, а также использовании природы в качестве самой обширной и многофункциональной образовательной площадки.

В настоящее время активно внедряются различные экологические методики и способы совершенствования образовательного процесса учебной программы физической подготовки обучающихся высших учебных заведений. Одним из актуальным направлением является интеграция экотерапии в учебные программы по физической подготовке студентов.

Для лучшего понимания темы необходимо подробно изучить сущность понятия «Экотерапия». Обратимся к работе А. И. Копытина, в ней он приводит синонимы к вышеуказанному термину, а именно «зеленая терапия» и «природоцентрированная терапия». По мнению автора, экотерапию важно рассматривать как прикладную экопсихологию, предоставляющую ей веские теоретические, культурные и критические основания [0]. Иными словами, экотерапия − экологически ориентированный подход к психологическому, эмоциональному, а также физическому состоянию человека, активно использующий природу и её элементы.

На наш взгляд, при организации учебного процесса в высших учебных заведениях, необходимо учитывать, что физическая подготовка является не только обязательной изучаемой в рамках учебной программы дисциплиной для поддержания физической формы студентами, но и как способ выражения накопившейся усталости, преизбыток эмоций и переживаний. Поэтому для совершенствования методов и способов преподавания важно уделять особое внимание психологическо − эмоциональному состоянию студентов. Объединяя физическую активность и природные элементы, обучающиеся, в их числе спортсмены, получают не только физическую, но и психологическую пользу [2].

Природа сама по себе успокаивает, снижает уровень стресса и способствует улучшению настроения. Это создает идеальную атмосферу для спортивных занятий, где можно не только развивать физические качества, но и укреплять ментальное здоровье. Исследования показывают, что занятия на свежем воздухе не только способствуют улучшению физического самочувствия, но и помогают снижению уровня стресса и тревожности. В положительном влиянии данной терапии можем убедится, рассмотрев исследования Ю. И. Шупулиной, она провела эксперимент, в котором принимали участие 20 педагогов с проблемой эмоционального «выгорания». В течение двух месяцев осуществлялись мероприятия по снижению эмоционального «выгорания» педагогов с применением методов экотерапии, а именно:

- Терапия погружением в природную среду. Данный метод заключался в тематическом выезде группы педагогов на природу в поисках своей внутренней силы. Метод реализовался в виде обычных прогулок по тропинкам леса. Не смотря на простоту метода, фиксировался динамический положительный скачок в настроении и самочувствии проходящих терапию.
- Садовая терапия/гарденотерапия. Данный метод реализовывался через активные занятия в саду: высадка деревьев, прополка, орошение цветов для тех, кто стремится принять участие. Это было организовано не только для тех, кто стремится принять участие в данной терапии, но и для менее активных педагогов, находящихся в саду и парке в созерцании живописных ландшафтов и неспешных прогулках. Ключевым условием было обязательные ежедневные выходы на природу, в сад, продолжительностью не менее 15 минут на протяжении месяца.
- Эко-арт-терапия. Метод заключался в совместной экскурсии по лесу, где участники искали природные материалы, наполненные духом земли. Затем, используя найденное, они создавали фигурки, олицетворяющие богатство человеческих чувств: восторг, печаль, раздражение, ярость и счастье. В результате эти произведения искусства становились инструментом для разыгрывания сценок, воссоздавая целый спектр эмоций. Тактильный контакт с этими предметами не только помогал снять внутреннее напряжение, но и способствовал более свободному выражению чувств, пробуждая творческое воображение [3].

По окончании эксперимента провели итоговую диагностику показателей эмоционального «выгорания». Полученные данные свидетельствовали о положительном влиянии методов экотерапии на педагогов в борьбе с синдромом эмоционального «выгорания».

Помимо вышеуказанных видов «зеленой терапии», существуют такие как:

- Ландшафтная терапия (созерцание и преобразование ландшафтов).
- Агротерапия (выращивание растений и уход за ними).
- Анималотерапия (взаимодействие с животными).

Структура экотерапии пронизана многогранностью и включает в себя несколько незаменимых этапов, которые очень умело раскрыл в своей работе А. В. Ищенко:

- Сенсорный этап. Погружение в пространство природы, знакомство с её живыми обитателями, что дарит возможность ощутить биоритмы окружающего мира;
- Эмоциональный этап. Взаимодействие с природными сущностями, что порождает глубокие эмоциональные привязанности и формирует связь с окружающей средой;
- Деятельностный этап. Овладение методами защиты природы и соответствующими поведенческими практиками, развитие осознания возможности влиять на природный мир и его обитателей;
- Этап формирования ценностей. Взаимодействие с живыми объектами становится самостоятельным, что способствует глубинному пониманию необходимости заботы о природной среде и её представителей;
- Этап группового взаимодействия. Вступление в сообщество единомышленников — защитников природы; участие в коллективных акциях, созидающих новый импульс для совместных усилий по охране нашей планеты [4].

В контексте физической подготовки студентов экотерапия предлагает уникальные возможности для активного обучения. Занятия на свежем воздухе, близость к природным ландшафтам и использование природных ресурсов в тренировочном процессе способствуют не только физическому развитию, но и укреплению психоэмоционального состояния. Природа служит не просто фоном для занятий, а становится активным участником образовательного процесса.

Таким образом, грамотное использование природных факторов и учет физиологического аспекта в эффективной организации рекреационных мероприятий может способствовать расширению функциональных резервов организма и тем самым влиять на характер работоспособности обучающихся в период учебных занятий [5].

Преодоление естественных преград в нетронутых уголках природы, таких как изогнутые лесные тропы и извивающиеся подъемы и спуски, обогащает тело и дух. Эти занятия способствуют тренировке вестибулярного аппарата, улучшая ощущение равновесия, и развивают координацию движений, наполняя человеческий разум гармонией и ловкостью. Природные ландшафты становятся не только источником свежего воздуха и красоты, но и величественными аренами для активного движения, призывающими нас исследовать свои физические пределы. С каждым шагом по неровной почве приучается тело к динамике, обогащая двигательной активностью каждодневный ритм. Природа, с её множеством извивающихся маршрутов, становится нашим учителем, ведя к самосовершенствованию и внутреннему благополучию. Эти испытания, полные напряженности и радости, дарят чувство свободы и единства с окру-

жающим миром, открывая новые горизонты для физического и эмоционального развития.

Важно отметить, что внедрение экотерапии в образовательные программы в высших учебных заведениях требует системного подхода. Необходимо подготовить преподавательский состав, создать соответствующую инфраструктуру и разработать методические материалы, которые бы учитывали специфику и преимущества использования природных компонентов в обучении. Всесторонняя реализация этих мероприятий поможет не только содействовать развитию студентов, но и поднять уровень экологической осознанности среди молодого поколения. Эффективное сочетание традиционных методов физической культуры с экотерапевтическими практиками обеспечивает комплексный подход к развитию личности.

Литература

1. Копытин А. И. Экотерапия: теория, методология, практика // Вестник психотерапии. 2017. № 61 (66). С. 50-73. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_28961480_99778573 (дата обращения: 15.11.2024).

2. Подрезов И. Н. Проблемы оптимизации психических состояний, возникающих в процессе педагогической деятельности преподавателя по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 127-129.

3. Шипулина Ю. И. Экотерапия как способ борьбы с синдромом эмоционального «выгорания» педагога // Вестник Воронежского института развития образования. 2019. № 3. С. 35-39. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_39384644_44134194. (дата обращения: 15.11.2024)

3. Ищенко А. В. Средовые аспекты экотерапии социально дезадаптированных лиц с нарушением интеллекта // Вестник Уральской медицинской академической науки. 2019. Т. 16. № 2. С. 267-272. DOI 10.22138/2500-0918-2019-16-2-267-272. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_38080885_58391702. (дата обращения: 15.11.2024).

5. Алдошин А. В. Физическая рекреация курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1(78). С. 110-113.

УДК 796

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

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

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

Аннотация*. Данная статья посвящена исследованию психолого-педагогических аспектов формирования здорового образа жизни через физическое воспитание и спорт. В исследовании рассматривается влияние физической активности на физическое и психическое здоровье, а также исследуется взаимосвязь между этими аспектами здоровья. Физические упражнения играют ключевую роль в повышении самооценки, уменьшении стресса и улучшении когнитивных способностей, что способствует всестороннему развитию личности. Исследование было проведено на базе ФГБОУ ВО ВГСПУ среди студентов института русского языка и словесности. В результате исследования было выявлено, что спорт способствует улучшению психоэмоционального состояния большинства респондентов.*

Abstract*. This article is devoted to the study of psychological and pedagogical aspects of the formation of a healthy lifestyle through physical education and sports. The study examines the effects of physical activity on physical and mental health, and explores the relationship between these aspects of health. Physical exercise plays a key role in increasing self-esteem, reducing stress and improving cognitive abilities, which contributes*

to the comprehensive development of personality. The study was conducted on the basis of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education among students of the Institute of Russian Language and Literature. As a result of the study, it was revealed that sports contribute to the improvement of the psycho-emotional state of the majority of respondents.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; физическое здоровье; психическое здоровье; молодежь; оценка здоровья.*

Keywords: *healthy lifestyle; physical health; mental health; youth; health assessment.*

В научной литературе существуют несколько определений термина здоровья. По мнению Г. Н. Эгамбердиевой, здоровье — «это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [1]. Далее, в своем исследовании ученый пишет, что «здоровье — состояние живого организма, при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Может быть определено как динамическое состояние организма, характеризующееся полной психофизической и социальной гармонией в нормальных (не экстремальных) условиях жизнедеятельности» [1]. Ученый описывает здоровье как многомерное и динамическое состояние организма, зависящее от реализации генетического потенциала в специфических социальных и экологических условиях. Это определение подразумевает, что здоровье не является статичным состоянием и изменяется в зависимости от внешних и внутренних факторов. Оно включает как физическую, так и психосоциальную гармонию.

Как пишет А. Э. Камбаров, здоровый образ жизни – «это гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных социально-гигиенических нормативах, на повышении адаптации организма к факторам риска, укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности и достижение активного долголетия» [2].

По определению Т. А. Некрасовой, здоровый образ жизни — это модель жизнедеятельности, связанная с представлениями о личной и социальной ценности здоровья, средствах, формах и способах его сбережения [3].

Определения, данные А. Э. Камбаровым и Т. А. Некрасовой, подчеркивают различные аспекты здоровья. А. Э. Камбаров акцентирует внимание на гигиеническом поведении и научно-обоснованных нормативах, которые способствуют адаптации к факторам риска и стремятся к активному долголетию и высокой трудоспособности. Т. А. Некрасова, в свою очередь, видит здоровый образ жизни как модель жизнедеятельности, подчеркивая личностные и социальные ценности здоровья, а также способы его сохранения.

В контексте нашего исследования, более подходящим является акцент на психолого-педагогической концепции здорового образа жизни. Это связано

с тем, что психология, прежде всего, формирует ценности, убеждения и мотива-ию личности в отношении заботы о собственном здоровье, а также вмешивается в механизмы сознательного принятия решений по изменению жизненных привычек. Таким образом, психологический аспект оказывает значительное влияние на формирование и поддержание здорового образа жизни, влияя на индивидуальное поведение и социальное восприятие здоровья. Поэтому, при анализе роли психологии, важно подчеркнуть связь между психологическими факторами, такими как мотивация и изменение поведения, и практикой здорового образа жизни. Психология помогает не только в осознании важности здоровья, но и в реальном внедрении здоровых практик в повседневную жизнь [4].

Все вышеперечисленное и объясняет актуальность нашего исследования. Она заключается в необходимости понять взаимосвязь физического и психического здоровья, а также роль, которую играет физическая активность в поддержании и улучшении психологического состояния человека. В современном мире, где уровень стресса постоянно растет, становится важным находить эффективные методы для поддержания эмоционального и физического благополучия. Спорт и физические упражнения выступают как доступные и естественные средства, способствующие улучшению общего здоровья и снижению уровня стресса и тревоги.

Цель исследования – выявить психолого-педагогические аспекты, способствующие развитию как физического, так и психического здоровья студентов ВГСПУ.

Задачи исследования:

1. Изучить роль физической активности в управлении стрессом;
2. Исследовать влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов, включая самооценку, стрессоустойчивость и когнитивные способности.

Организация и результаты исследования.

В рамках нашего исследования также необходимо разграничить понятия физического здоровья и психического. Э. В. Круглякова определяет физическое здоровье как естественное состояние организма, связанное с нормальным функционированием всех органов и систем, а также с энергопотенциалом — способностью организма потреблять и использовать энергию. Уровень физического здоровья зависит от образа жизни, который включает правильную физическую активность, сбалансированное питание, здоровый сон и закаливание, а также отказ от вредных привычек.

Психическое же здоровье авторы исследования относят, как часть общего здоровья человека и связано оно в первую очередь с нормальным течением психических процессов. Оно влияет на функционирование организма через нервную систему, поэтому состояние физического здоровья также отражается на психическом. Нравственное здоровье базируется на моральных принципах,

определяющих социализацию и поведение человека, таких как сознательное отношение к труду и культурным ценностям [5].

Очевидно, что здоровье осуществляется благодаря балансу между организмом и окружающей средой. Это включает в себя социально-экономические, политические и экологические факторы, которые влияют на здоровье в различной степени. Основные факторы, поддерживающие здоровье, включают образ жизни, генетику, медицинское обеспечение и экологическую ситуацию. Ученые подчеркивают, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, но и состояние физического, психического и нравственного благополучия, при котором все системы организма функционируют на оптимальном уровне [6, 7].

Физические нагрузки оказывают значительное влияние на психику человека, и это влияние проявляется по-разному. Во-первых, физические упражнения способствуют повышению самооценки. Достижение спортивных целей и прогресс в тренировках наполняют человека чувством уверенности и удовлетворения, что непосредственно влияет на общее восприятие себя [8]. Во-вторых, физическая активность помогает отвлекаться от повседневных стрессов. Во время тренировок внимание сосредотачивается на телесных ощущениях, что позволяет временно забыть о тревогах и проблемах. Это приводит к эмоциональному и умственному восстановлению, что поднимает общее настроение [5].

Физическая активность способствует улучшению концентрации и когнитивных способностей. Регулярные упражнения делают людей более энергичными и жизнерадостными, что позволяет легче справляться с повседневными задачами и стрессовыми ситуациями. Кроме того, активные занятия снижают вероятность возникновения психических расстройств, таких как депрессия и тревожные расстройства. Регулярные тренировки укрепляют эмоциональную стойкость, уменьшают агрессивные наклонности и способствуют управлению негативными эмоциями. В результате физические нагрузки не только улучшают физическое здоровье, но и поддерживают психоэмоциональный баланс, что помогает людям чувствовать себя более уверенно и гармонично в современном мире, где стресс стал обыденностью [8, 9,10].

Как уже упоминалось, физическая активность играет значительную роль в снижении стресса благодаря множеству механизмов, влияющих как на физические, так и на эмоциональные аспекты. Нейробиологи отмечают, что упражнения инициируют выработку эндорфинов, которые вызывают ощущение счастья. Это улучшает эмоциональное состояние и помогает в снижении стресса. Физическая нагрузка также положительно воздействует на гиппокамп, что особенно важно при лечении депрессий и тревожных расстройств [11].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО ВГСПУ института русского языка и словесности. Контингент испытуемых – студенты в количестве 52 человек, 46 девушек и 6 юношей. Испытуемым пред-

лагалось ответить на ряд вопросов. Социологический опрос для студентов состоял их следующих вопросов:

1. Как занятия физической культурой и спортом влияют на ваше психоэмоциональное состояние?
2. Испытываете ли вы чувство удовлетворения после тренировки?
3. Случались ли у вас ситуации, когда физическая активность помогала справиться со стрессом?
4. Как вы оцениваете важность физического воспитания в вашем учебном заведении?
5. Какие изменения в программе физического воспитания могли бы, по вашему мнению, способствовать более активному участию студентов в занятиях спортом?

Итоги опросника:

Как занятия спортом влияют на ваше психоэмоциональное состояние?

69% студентов отметили, что занятия спортом значительно улучшают их психоэмоциональное состояние.

21% ответили, что спорт помогает, но эффект временный.

10% не заметили существенного влияния.

Испытываете ли вы чувство удовлетворения после тренировки?

75% студентов отметили, что после тренировки они чувствуют удовлетворение и прилив сил.

15% студентов ответили, что чувство удовлетворения зависит от вида тренировки и ее интенсивности.

10% не испытывают заметного удовлетворения после занятий спортом.

Случались ли у вас ситуации, когда физическая активность помогала справиться со стрессом?

80% студентов подтвердили, что физическая активность помогает им справляться со стрессом.

12% студентов ответили, что спорт иногда помогает снять стресс.

8% студентов не отметили особого влияния физической активности на снижение уровня стресса.

Как вы оцениваете важность физического воспитания в вашем учебном заведении?

68% считают физическое воспитание важным элементом обучения.

22% отметили, что физическое воспитание важно, но может отнимать слишком много времени.

10% оценивают его важность как низкую, полагая, что акцент должен быть на академической подготовке.

Какие изменения в программе физического воспитания могли бы, по вашему мнению, способствовать более активному участию студентов в занятиях спортом?

40% студентов предложили внедрить индивидуальные программы для разного уровня подготовки.

30% считают, что увеличение разнообразия видов спорта в программе повысит интерес студентов.

20% указали на необходимость улучшения спортивной инфраструктуры и оборудования в спортзале.

10% считают, что необходимо увеличить количество спортивных праздников и соревнований для повышения интереса.

Заключение. Спорт представляет собой эффективный способ борьбы с депрессией и стрессом, способствуя улучшению как физического, так и эмоционального состояния, повышая самооценку и способствуя личностному развитию. Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что большинству студентов спорт помогает улучшить психоэмоциональное состояние и справляться со стрессом. Однако, для более активного участия студентов в занятиях физической культурой, необходимо учесть их предложения по изменению программы физического воспитания.

Литература

1. *Эгамбердиева Г. Н., Умарова Т. А. Определение понятия здорового образа жизни // Теория и практика современной науки. 2019. № 2 (44). С. 384–387. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ponyatiya-zdorovogo-obraza-zhizni (дата обращения: 14.11.2024).*
2. *Камбаров А. Э. Формирование здорового образа жизни у учащейся молодежи - основа благополучия в обществе // European Science. 2020. № 3 (52). С. 80-82.*
3. *Некрасова Т. А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания // Сервис +. 2010. № 4. С. 20-27.*
4. *Захарук Н. С. Характеристика отношения к здоровью и здоровому образу у студенток с разными профилями обучения // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы III Международной научно-практической интернет-конференции (Минск, 08–09 октября 2020 г.) / редколлегия: И. В. Пантюк (отв. редактор) [и др.]. Минск : Белорусский государственный университет, 2020. С. 57-63.*
5. *Миронова Е. В. Теоретический подход к определению понятий здоровья и здорового образа жизни // Известия ПГУ им. В. Г. Белинского. 2006. № 5. С. 128–133.*
6. *Воеводина В. М., Переузник А. З. Психолого-педагогические основы физического воспитания студентов // Наука-2020. 2024. № 4 (71). С. 37-44. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(71)2024.pdf (дата обращения: 10.11.2024)*
7. *Зокирхужаева Б. М. к., Хакимова Д. А. к., Маликова В. А. к. Пропаганда здорового образа жизни среди населения // Интернаука. 2019. № 12-1 (94). С. 16-17.*
8. *Андреенко Т. А., Павленко Е. П., Ситникова М. И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : сборник материалов II Международной*

научно-практической интернет-конференции (Санкт-Петербург, 05 апреля 2021 г.) / составитель С. А. Медведева. Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики, 2021. С. 136-141.

9. Хохлова Е. С., Андреенко Т. А. Отношение студентов к здоровому образу жизни // Наука-2020. 2019. № 10 (35). С. 9-13. URL: https://cyberleninka.ru/article /n/otnoshenie-studentov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni (дата обращения: 10.11.2024).

10. Щербакова М. А., Стаховская А. А. Пропаганда здорового образа жизни среди молодежи // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты, VII Международная научно-практическая интернет-конференция «состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты» (Чита, 29 февраля – 05 марта 2016 г.). Чита : Забайкальский государственный университет. 2016. С. 1447-1455.

11. Артёмова Т. С., Кормилицин, Ю. В. Как влияют физические нагрузки на психику человека // Вестник науки. 2023. № 12 (69). С. 1282–1285. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kak-vliyayut-fizicheskie-nagruzki-na-psihiku-cheloveka (дата обращения: 14.11.2024).

УДК 796.01/.09

РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛИСТОВВ ПСИХОЛОГО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ СОПРОВОЖДЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

THE ROLE AND IMPORTANCE OF SPECIALISTS IN THE PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

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

Аннотация. *В данной статье рассматривается проблематика психолого-физиологического сопровождения физической культуры и спорта. Психолого-физиологическое сопровождение играет важнейшую роль в занятии физической культуры различной направленности, в том числе восстановительной и лечебной, а также в сфере профессионального занятия спортом. В силу специфики занятий спортом, в отдельных случаях повышается риск травматизации, а при занятиях физической культурой в ходе восстановления и реабилитации после травм и заболеваний, существует риск не только не достижения результата, но и ухудшения положения в связи с неправильно подобранной методикой и иными факторами. В данной статье рассмотрены понятие физической культуры и спорта, их формы и методы их сопровождения специалистами в области психологии и медицины. Также в данной статье были даны определения психологического и физиологического (медицинского) сопровождения и рассмотрена их характеристика, рассмотрены типы методик указанных видов сопровождения.*

Abstract. *This article discusses the problems of psychological and physiological support of physical culture and sports. Psychological and physiological support plays an important role in physical education of various kinds, including restorative and therapeutic, as well as in the field of professional sports. Due to the specifics of sports, in some cases the risk of injury increases, and when doing physical education during recovery and rehabilitation after injuries and diseases, there is a risk not only of not achieving results, but also of worsening the situation due to incorrectly selected methods and other factors. This article discusses the concept of physical culture and sports, their forms and methods of their support by specialists in the field of psychology and medicine. Also in this article, definitions of psychological and physiological (medical) support were given and their*

characteristics were considered, the types of methods of these types of support were considered.

***Ключевые слова**: физическая подготовка; спорт; психолого-физиологическое сопровождение; восстановительная физическая культура; реабилитация при травмах и заболеваниях; физические способности; сферы жизнедеятельности.*

***Keywords**: physical training; sports; psychological and physiological support; restorative physical education; rehabilitation for injuries and diseases; physical abilities; spheres of life.*

Человеческая жизнь базируется на трех постулатах, которые представляют из себя следующие аспекты: хороший «социальный капитал», который включает в себя построение дружеских, семейных и других форм отношений, коммуникацию в обществе, выстраивание собственной личности; «человеческий капитал», под которым понимают личность человека, его ценности и моральные устои; и «телесный капитал», то есть физические возможности и навыки человека, уровень его здоровья. Все три капитала тесно связаны между собой и не могут существовать в отрыве друг от друга. Это связано с тем, что нарушение хотя бы в одной из указанных сфер влечет непременное ухудшение качества жизни человека в целом. Для поддержания каждого из указанных аспектов на достойном уровне, человек непременно должен развиваться как умственно, так и физически. Физическое развитие также является важной составляющей поддержания качества жизни, однако, занятия спортом или физической культурой должны быть продуманы и подобраны каждому индивидуально, для достижения наилучшего результата. В данной работе будут рассмотрены основные аспекты психологического и физиологического (медицинского) сопровождения физической культуры и спорта на различных уровнях организации.

А. Адлером было введено понятие «комплекса недостаточности», которое описывает невозможность человека полноценно существовать из-за отсутствия необходимых физических возможностей [1]. Такая ограниченность телесного капитала выражается не только в физических ограничениях для человека, но и провоцирует различные нарушения работы психики, от легких временных расстройств до тяжелых психических заболеваний. Для того, чтобы такая недостаточность переросла в неполноценность, необходимо наличие ряда условий, а именно:

1) возникновение проблемы;
2) неподготовленность человека к ее решению;
3) возникновение убежденности в невозможности решения данной проблемы.

Именно в таких случаях и возникает необходимость вмешательства специалиста в области психологии, с целью изменения состояния «отчаяния» на состояние «принятия» и решение проблемы. Необходимо указать, что зачастую человек из-за недостаточности знаний и опыта в той или иной сфере, сам

загоняет себя в рамки, которые впоследствии мешают ему действовать и реализовываться.

Как считает Тиханович М. И, работа в области психологического сопровождения физической культуры и спорта должна быть направлена на формирование здорового отношения к спорту, сбалансированности всех сфер жизни и распределенности нагрузок в соответствии с физическим потенциалом, внимательного отношения к восстановлению жизненных сил [2].

Психологическое сопровождение в рассматриваемой сфере жизнедеятельности актуально для многих категорий лиц: к ним относят профессиональных спортсменов, так как спорт высоких достижений в значительной степень влияет на психическое состояние, заставляя отодвигать на второй и даже третий план физическое здоровье и качество жизни в погоне за достижением наград. В данном случае специалист в области психологии призван помочь скорректировать мировосприятие спортсмена в сторону достижения баланса во всех сферах его жизни.

Актуальна деятельность психолога и в сфере адаптивной физической культуры. В данном случае люди сталкиваются с резким ограничением своих физических возможностей в силу внешних факторов или заболевания, что ставит их в тупик и не позволяет начать развивать имеющийся потенциал. В таком случае специалист призван направить человека на путь восстановления имеющихся физических возможностей и поддержать нормальное функционирование психики, путем недопущения развития тяжелых форм заболеваний депрессивного спектра.

В иных сферах, связанных с физической культурой и спортом, также нередко возникает необходимость психологического сопровождения человека, однако в таких случаях наиболее характерно эпизодическое участие специалиста-психолога в индивидуальном порядке, либо его деятельность может заключаться в составлении пособий и рекомендаций, содержащих общие положения о занятии физической культуры и способах оптимизации данного процесса [4].

Не менее важную роль играет и тренер при занятии физической культурой и спортом. Данная фигура сочетает в себе качества наставника, врача, и психолога. Это связывают с тем, что задача тренера как наставника привести своего подопечного к поставленной цели: наградам, восстановлению после травм, реабилитации при заболеваниях или просто поддержанию определенного уровня общего физического развития [3]. В роли «врача» тренер должен следить за количеством и качеством физических нагрузок, не допускать травматизации, выстраивать план тренировки в соответствии с поставленными целями, сроками их достижения и физическими возможностями подопечного. Как «психолог» тренер должен замотивировать к занятию спортом или физической культурой, обеспечить необходимую форму восприятия занятия спортом (тренировка не должна доставлять эмоциональный дискомфорт, который

впоследствии может повлечь отказ человека от физической активности), осуществлять моральную поддержку при повышенной утомляемости (наиболее характерно для физической культуры восстановления при травмах или заболеваниях).

Рассматривая психологическое сопровождение отметим, что данный вид поддержки при занятиях физической культурой и спортом играет достаточно важную роль и может выражаться в различных формах, что позволяет говорить о том, что участие специалиста-психолога не является обязательным. На основе рассмотренного выше материала, обозначим важность сбалансированности всех сфер жизнедеятельности человека для обеспечения его нормального функционирования, обеспечение которой и выступает одной из основных целей психологического сопровождения занятий.

В физиологическом аспекте сопровождения занятий спортом и физической культурой, основную роль возлагают на врачей. Отметим, что роль данных специалистов разнится в зависимости от целей и форм занятий. Так, в профессиональном спорте, врачи контролируют уровень здоровья спортсменов, дают рекомендации для достижения наилучших физических показателей, исходя из состояния организма каждого конкретного спортсмена, разрабатывают общие рекомендации по занятиям тем или иным видом спорта на основе научных исследований, а также осуществляют данный вид сопровождения с применением иных форм и способов.

Специалистами в области медицины проводится колоссальное количество исследований различной направленности, для изучения влияния профессионального занятия спортом на организм человека и предотвращения пагубных последствий в виде различного рода травм или заболеваний.

С другой стороны, медицинское сопровождение выступает необходимым при реабилитации после травм и заболеваний, или инвалидности [7]. Как было сказано выше, в данных случаях человек сталкивается с резким изменением своих физических возможностей, что вызывает определенные сложности для его дальнейшей жизнедеятельности. Медицинские исследования, как уже произведенные и представляющие собой основу для курса реабилитации при постановке того или иного диагноза, так и направленные на исследование конкретного человека, с целью разработки восстанавливающей программы тренировок в индивидуальном порядке. На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что медицинское или физиологическое сопровождение по своей природе может быть двух видов: диагностическим или восстановительным. В первом случае исследуется несколько случаев, выявляются закономерности, выводится статистика и на основе полученных данных осуществляется разработка наиболее общих положений и рекомендаций для осуществления деятельности врачей в данной сфере жизнедеятельности человека. Во втором случае исследуется каждый конкретный случай, контролируются

показатели конкретного человека и осуществляется процесс его комплексного восстановления.

Как психологическое, так и физиологическое сопровождение физической культуры и спорта также имеет ряд проблем, разрешение которых в значительной мере повысило бы эффективность применения тех или иных, уже существующих способов взаимодействия рассматриваемых сфер [6]. К подобным проблемам следует отнести недостаточность специалистов в данной области на местах, что приводит к невозможности получения квалифицированной помощи в максимально короткий срок. Данная проблема существенно снижает показатели восстановления среди обычных граждан при получении ими тяжелых травм или перенесении заболеваний, существенно повлиявших на их физические возможности.

Еще одной проблемой медицинского сопровождения выступает устаревание оборудования в медицинских учреждениях и его дороговизна, что приводит к невозможности осуществить исследования организма в той мере, в которой это необходимо [5].

Касаемо психологического сопровождения, считаю необходимым отметить тот факт, что даже на современном этапе развития общества, люди не придают особой важности психологическим проблемам, возникающим у людей, в одночасье утратившим или существенно потерявших в своих физических способностях. Однако, такое пренебрежение поддержанием психологического равновесия человека, претерпевающего трудности, специалистом психологом, может привести к развитию психических заболеваний, сложно поддающихся лечению.

Для людей, не испытывающих проблем со здоровьем, также немаловажно психолого-физиологическое сопровождение при занятиях физической культурой и спортом, так как многие, в связи с недостаточным уровнем познаний в данной сфере не могут адекватно распределить нагрузку или вовсе нарушают технику выполнения и последовательность упражнений, что может привести к переутомлению и травмам, следствием которых станет нежелание заниматься спортом, и приведет к увеличению рисков травматизации.

Таким образом, поддержка специалиста является достаточно важной составляющей для достижения эффективности и безопасности физических нагрузок.

Литература

1. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. Москва : Когито-Центр, 2002. 219 с.

2. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

3. Моськин С. А. Приемы психолого-педагогического обеспечения спорта // Наука-2020. 2022. №4 (58) С. 87-92. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

4. Арпентьева М. Р. Разработка интегративной модели психологического сопровождения физической культуры и спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. №3. С. 109-115. URL: https://fkis74.ru/index.php/fkstdr/issue/view/11/%D0%A2.3.%E2%84%963.2018. (дата обращения: 05.05.2024).

5. Серженко Е. В., Братухина О. А. Медико-биологическое сопровождение физической культуры и спорта // Наука-2020. 2018. №3 (19). С. 143-146. URL: http://nauka-2020.ru/VKN_3(19)2018.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

6. Иноземцев С. В. Значение питания в совершенствовании физической подготовки и спорта для будущих сотрудников органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. №4 (65). С. 56-63. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

7. Чернова А. А., Лукьянова Л. М. Роль адаптивной физической культуры в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами // Наука-2020. 2022. №4 (58). С. 174-180. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 05.05.2024).

УДК 316.7

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ

THE ROLE OF TEAM SPORTS IN THE FORMATION OF SOCIAL RESPONSIBILITY AMONG STUDENTS

Горбачев Сергей Дмитриевич
студент
Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Gorbachev Sergey Dmitrievich
student
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
major teacher
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Кленин Игорь Сергеевич
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Klenin Igor Sergeevich
major teacher
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Данная статья исследует роль командных видов спорта в формировании социальной ответственности у студентов. В статье рассматривается, как участие в спортивных играх способствует развитию таких социальных и личностных качеств, как коллективизм, ответственность, лидерство, коммуникативные навыки и гражданская позиция. Исследование базируется на анкетировании студентов высших учебных заведений и анализе полученных данных.*

Abstract. *This article explores the role of team sports in the formation of social responsibility among students. The article examines how participation in sports games contributes to the development of such social and personal qualities as collectivism, responsibility, leadership, communication skills and citizenship. The study is based on a survey of students of higher educational institutions and an analysis of the data obtained.*

Ключевые слова: *физическая культура; студенты; социальная ответственность; спортивные секции.*

Keywords: *physical culture; students; social responsibility; sports sections.*

В современном обществе команда и коллективная работа становятся важнейшими аспектами не только в профессиональной деятельности, но и в личностном развитии. Спортивные дисциплины, особенно командные виды спорта, играют важную роль в формировании таких социальных качеств, как ответственность, лидерство, коммуникабельность и способность работать в команде. В условиях университета, когда студенты сталкиваются с разнообразными социальными и культурными вызовами, спорт становится мощным инструментом формирования социальной ответственности и гражданской зрелости. В рамках этой статьи будет рассмотрено, как участие в командных видах спорта влияет на развитие социальной ответственности у студентов, улучшая их межличностные отношения, способность работать в группе и решать общие задачи. Мы исследуем, как спортивные дисциплины помогают формировать этические нормы и личностные качества, которые необходимы для успешной социальной адаптации и активного участия в жизни общества.

Цель исследования – выявить роли командных видов спорта в формировании социальной ответственности у студентов, а также анализ влияния занятий спортом на развитие у студентов навыков командной работы и лидерства.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Как, по вашему мнению, командные виды спорта влияют на развитие вашей социальной ответственности?
2. Сколько времени в неделю вы посвящаете тренировкам и участию в спортивных мероприятиях?
3. Принимали ли вы на спортивных мероприятиях роль капитана команды или другие лидерские роли?
4. Какие качества, связанные с социальной ответственностью, вы считаете, что развили через участие в командных видах спорта?
5. Рекомендовали бы вы участие в спортивной секции другим студентам в качестве способа развития социальной ответственности и если да, то почему?

Анализ полученных результатов **показал:**

1 вопрос: студенты считают, что командные виды спорта играют важную роль в развитии социальной ответственности. Они отмечают, что спорт помогает развить чувство долга не только перед командой, но и перед обществом в целом, а также способствует лучшему пониманию важности честности, уважения и взаимопомощи.

2 вопрос: Большинство опрошенных (более 70%) проводят около 8-12 часов в неделю на тренировках и участии в спортивных мероприятиях. Это показывает высокую вовлеченность студентов в спортивную деятельность и важность, которую они придают своим обязанностям внутри команды.

3 вопрос: Около 40% студентов принимали на спортивных мероприятиях роль капитана или заместителя капитана. Из них 85% подчеркнули, что этот опыт значительно улучшил их организационные навыки и развил чувство ответственности за команду.

4 вопрос: 78% студентов отметили, что через участие в командных играх они развили навыки сотрудничества, умение работать в коллективе и ответственность за общие цели. Около 12% респондентов указали, что участие в спорте улучшило их способность принимать решения, которые касаются не только их, но и других членов команды. Остальные 10% подчеркнули, что через командные виды спорта они научились брать на себя ответственность за результат и следить за благополучием команды.

5 вопрос: Более 90% опрошенных рекомендовали бы участие в спортивных секциях другим студентам как способ формирования социальной ответственности. Среди аргументов: улучшение межличностных коммуникаций, развитие навыков работы в коллективе, а также возможность принимать участие в социальных и благотворительных мероприятиях, организуемых командой.

Таким образом, результаты исследования показывают значительное влияние командных видов спорта на развитие социальной ответственности среди студентов. Около 80% опрошенных подтвердили свою активную вовлеченность в спортивные дисциплины, что свидетельствует о широком доступе и популярности этих программ в образовательных учреждениях. Практически все респонденты (94%) заметили улучшение по меньшей мере одного из аспектов своей социальной ответственности, включая способность к командной работе, принятие ответственности за общий результат и помощь другим. Кроме того, более 70% студентов, занимавших лидерские позиции в командах (капитаны и старшие игроки), сообщили о значительном повышении своих социальных навыков, таких как умение организовывать командную работу, координировать действия и поддерживать моральный дух команды в сложных ситуациях. Эти студенты подчеркивают важную роль спортивного опыта в их личностном и профессиональном росте, а также отмечают, что через участие в спортивных мероприятиях они осознали важность социальной ответственности не только на уровне команды, но и в более широком социальном контексте. Пример из практики университетов подтверждает эти данные.

Исследование показало, что студенты, активно участвующие в спортивных секциях, на 20% чаще вовлечены в организацию социально ориентированных мероприятий и волонтерские проекты, что подчеркивает их стремление вносить вклад в общественную жизнь и помогать другим. Это свидетельствует о том, что участие в командных видах спорта формирует у студентов более глубо-

кое понимание социальной ответственности и роли каждого индивидуума в коллективе [1].

Тренировочный процесс в командных видах спорта включает в себя не только физическую подготовку, но и развитие стратегического мышления, командного духа и способности к решению совместных задач. Соревнования учат студентов управлять не только физическими, но и эмоциональными состояниями, развивая стрессоустойчивость, что является важным компонентом социальной ответственности.[2] Через спорт студенты учат себя и других уважать правила, работать над улучшением общей атмосферы в коллективе и преодолевать трудности ради достижения общих целей.

Кроме того, командные виды спорта учат студентов брать на себя ответственность за результат не только в рамках игры, но и за пределами спортивной площадки. Например, участие в организации турниров, помощь менее опытным игрокам, а также участие в спортивных проектах и мероприятиях помогают развивать у студентов активную гражданскую позицию и ответственность перед обществом.

Участие в спортивной жизни университета становится не только способом поддержания физической формы, но и важным инструментом формирования активной жизненной позиции. **Исследования показывают,** что студенты, активно занимающиеся командными видами спорта, проявляют большую склонность к участию в социальных и гражданских инициативах. Они становятся более открытыми, коммуникабельными и ответственными, что способствует их успешной адаптации в различных социальных и профессиональных средах. Командные виды спорта, такие как футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и другие, являются важным элементом в образовательной жизни студентов, формируя не только физическую подготовленность, но и важные личностные качества, такие как ответственность, способность к сотрудничеству и умение решать коллективные задачи.[4] Через эти виды спорта студенты учат себя и других работать ради общего блага, уважать мнения и чувства других, а также преодолевать любые трудности на пути к общей цели.

В заключение следует отметить, что командные виды спорта оказывают существенное влияние на формирование социальной ответственности у студентов, улучшая их способности к взаимодействию в коллективе, повышая уровень доверия и ответственности.[5] Через спортивные дисциплины студенты учат себя работать в команде, принимать решения на благо общества и осознавать свою роль в социальной жизни. Вовлечение студентов в спортивные мероприятия не только способствует физическому развитию, но и формирует зрелую гражданскую позицию, что является важной частью их личностного и профессионального роста.

Литература

1. Кузьмин М. А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Учёные записки. 2012. № 2. С. 84-89.

2. Психологическая подготовка игроков командных видов спорта к студенческим соревнованиям / М. М. Иванова, О. А. Попова, И. М. Смокотнина, М. Д. Бугунов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 4. С.73-79.

3. Ермакова Е. Г. Роль командной игры в формировании важных качеств студента на занятиях физической культуры // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 1. С. 119-121.

4. Ермакова Е. Г. Формирование позитивной самооценки студента посредством участия в командных видах спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 4. С. 53-56.

5. Жукова И. В., Ильин В. А. Роль командных видов спорта в физическом воспитании студентов в непрофильных вузах // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. № 1. С. 59-62.

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND THE PSYCHOLOGICAL STATE OF A PERSON

Тихонович Мария Игоревна
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Tihonovich 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

Понтелеева Мария Александровна
курсант
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Ponteleeva Maria Alexandrovna
student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается вопрос о взаимосвязи физической подготовки и психологического состояния человека. В настоящее время не исключена важность и полезность спорта, и его положительное влияние на моральное состояние личности. В данной статье раскрыта роль физической активности при решении психологических проблем, а также описывается роль физического воспитания человека. Анализируется сущность спортивной психологии, изучающей ее влияние на профессиональную деятельность, а также психологии физического воспитания, рассматривающей закономерности воздействия спорта на эмоциональное состояние. Успех физической подготовки зависит от психологического аспекта. В статье приведены конкретные примеры влияния физических упражнений на человека. Также проанализированы самые популярные методы осуществления спортивной деятельности, которые эффективно влияют на психику человека.*

Abstract. *This article discusses the relationship between physical fitness and the psychological state of a person. Currently, the importance and usefulness of sports and its*

positive impact on the moral state of the individual are not excluded. This article reveals the role of physical activity in solving psychological problems, and also describes the role of physical education of a person. The essence of sports psychology is analyzed, which studies its impact on professional activity, as well as the psychology of physical education, which considers the patterns of the impact of sports on the emotional state. The success of physical training depends on the psychological aspect. The article provides specific examples of the effect of physical exercise on a person. The most popular methods of carrying out sports activities that effectively affect the human psyche are also analyzed.

Ключевые слова: *физическое воспитание; физическая подготовка, спортивная психология; спорт; психологическое состояние; физические упражнения.*

Keywords: *physical education; physical training, sports psychology; sports; psychological state; physical exercises.*

В настоящее время значительно ухудшился показатель состояния психологического здоровья всего общества. Он постоянно подвергается изменениям и зависит от различных внешних факторов. К сожалению, в жизни большинства людей почти отсутствует физическая активность, что, в свою очередь, приводит к проявлению негативных эмоций, а также развитию усталости и отсутствию сил. Физический стресс намного безопаснее, чем умственный, так как последний может привести к эмоциональному выгоранию. Все люди наверняка знают о положительном влиянии физической подготовки на здоровье человека. Физическая активность способствует росту мышц, укреплению связок, развитию силы и многое другое. Однако про воздействие физических упражнений на ментальное здоровье большинство людей не слышало.

Ученые действительно утверждают о благоприятном воздействии спортивной деятельности на весь организм человека, например, при депрессии, стрессе или вовсе низкой самооценке. Выполнение физических упражнений влияет на умственную деятельность, усиление кровообращения и глубокое дыхание, что, в свою очередь, способствует снабжению мозга кислородом и кровью. Физическая активность приводит психику человека в устойчивое состояние, тем самым предотвращая возникновения стрессовых ситуаций, а также переутомлений. К тому же она помогает расширять контакты с другими людьми, что, в конечном итоге, влияет на уверенность человека в обществе. При выполнении физической нагрузки происходит повышение уровня сератонина в организме человека, который помогает предотвратить возникновение различных психических расстройств. Человек отвлекается от своих собственных проблем, его фокус переходит с раздражителей, и он концентрируется на технике выполнения упражнений [1].

Важное место во взаимосвязи физической активности и морального состояния личности занимает физическое воспитание – деятельность, направленная на обучение физическим упражнениям, а также формирование мышления о значимости физической подготовки. Оно является ключевым компонентом в целой системе воспитания личности, где главную роль играет педагог-настав-

ник. Основная цель физического воспитания – формирование духовной и физической культуры человека. Психология физического воспитания изучает основные процессы проявления психики человека под воздействием на нее спортивной деятельности. К его задачам можно отнести:

- повышение уровня физического развития;
- улучшение иммунитета;
- развитие личностных качеств путем различных форм физической подготовки;
- учет проблем развития качеств в процессе физической подготовки;
- формирование интереса к постоянному физическому росту и др.

Психолого-педагогическое воспитание направлено на формирование навыков самоконтроля и саморегуляции, знаний о физической активности, а также контроль за собственным поведением и проявлением его в образовательном процессе, который, в свою очередь, состоит из двух элементов – физической культуры и спортивной психологии.

Спортивная психология - раздел общей психологии, который, наоборот, изучает воздействие психологии человека на его физическую подготовку. Ее целью является понимание основ обучения личности, индивидуальных особенностей спортсмена, например, как они могут расслабиться и сконцентрироваться на определенной деятельности, как развивается их уровень самосознания и т. д. Сама спортивная психология по сущности своей неоднозначна. Однако не стоит исключать важность и целесообразность данного раздела науки. Необходимо выделить также две области ее действия:

1. Для понимания как складывается мотивация у спортсмена.
2. Для осознания того, что физическая подготовка положительно влияет на психологическое состояние и здоровье.

Спортивная психология предоставляет возможность решать проблемы, возникающие перед людьми в процессе занятия спортом. В высших учебных заведениях происходит освоение навыков и знаний по физической подготовке, что оказывает воздействие на эмоциональное и волевое состояние человека. Сформированное мышление о спорте связано с процессом познания человека, а также его мотивационными аспектами касаемо физического развития.

Физическое воспитание зависит от ряда внутренних и внешних факторов. Его целью является формирование физической культуры личности, а также навыков использования средств физической культуры для укрепления здоровья и самостоятельной подготовки к своей профессиональной деятельности [2].

Многие люди считают, что физические упражнения помогают вернуть самоконтроль, а также вернуться в реальность из собственных мыслей. Они позволяют избавиться от негативных мыслей и очистить внутреннюю энергию от раздражающих факторов. Физическая активность помогает справиться с тревожностью человека. Увеличение сердцебиения способствует выработке определенных химических веществ, которые помогают справиться с тревожными

мыслями. В процессе занятия спортом в больших количествах выделяется эндорфин, который поднимает настроение человека, а также помогает человеку в полной мере сконцентрироваться на определенной деятельности. Физическая активность способствует проявлению не только физических, но и своих личных возможностей, мотивируя принимать участие в спортивной деятельности [3].

Выполнение физических упражнений способствует улучшению памяти, а также поднятию самооценки, так как человек начинает чувствовать себя лучше в своем теле. Высокая физическая активность вызывает усталость, помогая легче и быстрее заснуть. Внезапная спортивная деятельность позволяет спать намного крепче, регулируя при этом режим своего сна. К положительным последствиям физической активности можно отнести развитие силы воли и уверенности в себе. Спорт влияет на дисциплину, помогает справляться с тяжелыми жизненными ситуациями, развивает жесткость характера.

Но не стоит исключать возможность проявления негативных последствий физической подготовки. Физические упражнения могут стать стрессом для организма. Во время занятия спортом психологический стресс сменяется физическим, так как мозг начинает перестраиваться на то, что происходит сейчас. Именно поэтому важным является занятия спортом, как в школе, так и в высших учебных заведениях, ведь он помогает расслабиться и избавиться от стресса. При наличии серьезных психологических проблем нельзя категорически прекращать физическую активность. Нельзя перегружать себя, выполняя более тяжелые физические упражнения. Выбор программы должен соответствовать личных особенностям, не предоставляя трудности для организма. Постоянные тренировки оказывают положительно влияние на психологическое состояние человека. Спорт не только лечит, но и облегчает процесс протекания различных болезней [4].

Движения – базовая потребность организма. Различные двигательные процессы вызывают разные эмоции, например, перед или во время соревнований спортсмен волнуется. Вследствие чего у него может возникнуть состояние апатии или даже агрессия, которая может вылиться на окружающих, а также повлиять на итоги выступления. Постоянные занятия спортом положительно влияют на психологию человека. Физическое воспитание личностных качеств человека – основа психологической подготовки.

Во время занятия спортом человек подвергается большим изменениям в особенности в детском и подростковом возрасте. Меняются физические данные – рост, вес, быстрее формируется и развивается мышечный аппарат. Будучи взрослым, человек также меняется в процессе его физической активности, что, в свою очередь, сказывается на собственном ощущении себя в обществе. Человек становится увереннее, что отражается на его психике [5].

Психологическая подготовка должна создавать условия для использования физической подготовленности личности, а также для внешних раздражающим факторам. Она направлена на:

– развитие волевых качеств, определяемых способностями к решению поставленных задач;

– регулирование психологического состояния;

– создание оптимальных условий тренировочного процесса и др.

Особой популярностью для улучшения эмоционального состояние пользуются следующие виды спортивной деятельности:

– йога и медитация – способствуют снижению стресса, а также уровня тревоги;

– аэробика – улучшает кровообращение и повышает уровень кислорода в организме;

– танцы – улучшают физическую форму, а также повышают настроение посредством выработки эндорфина;

– силовые занятие – укрепляют мышечную систему, что, в свою очередь, формирует позитивные эмоции;

– спортивные игры – развивают командный дух, что имеет свое отражение на моральном состоянии.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физическая активность – важнейший элемент не только физического, но и психологического здоровья. Рекомендуются занятия спортом для профилактики и лечения многих заболеваний. Физическая культура снижает уровень стресса, улучшает настроение, улучшает концентрацию и сон. Для того, чтобы она улучшала психологическое состояние человека, физическая культура должна основываться на социальных отношениях. Физическая активность – один из источников досуга, который обеспечивает позитивным психологическим благополучием, помогая повышать следующие показатели: самочувствие, настроение, активность, здоровье и качество жизни. Поэтому необходимо и дальше продолжать уделять большое внимание развитию физической активности и спортивной деятельности в жизни каждого человека, ведь доказательственная база по позитивному влиянию физических нагрузок продолжает расти и развиваться.

Литература

1. 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: 15.11.2024).

2. Иноземцев С. В. Психолого-педагогическое обеспечение физического воспитания и спорта // Автономия личности. 2024. № 2 (32). С. 23-26. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(32)2024.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

3. Савчук Н. А. Влияние занятий спортом на качество жизни и здоровья человека // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 143-147. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

4. Тихонович М. И. Некоторые аспекты влияния спорта на жизнь и здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 117-121. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

5. Чернышев С. Г. Современный физкультурно-оздоровительный подход к подготовке сотрудников полиции // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 162-166. URL: http://nauka-2020.ru/NM_1(62)2023.pdf (дата обращения: 15.11.2024).

УДК 796

РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

THE ROLE OF A PSYCHOLOGIST IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR YOUNG PEOPLE

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

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

Аннотация. *Статья освещает значимость работы психологов в процессе формирования здорового образа жизни среди молодежи. Основное внимание уделено анализу проблем и ограничений, с которыми сталкиваются специалисты, ресурсные ограничения и социокультурные барьеры. В статье подчеркивается важность комплексного подхода, который охватывает физическую активность, психологическую поддержку и обучение навыкам саморегуляции. Рассматриваются успешные практики и программы, реализованные в учебных заведениях и на рабочих местах, представлены перспективы для дальнейшего развития данной области. Статья подчеркивает, как психологическая поддержка способствует повышению устойчивости молодежи к стрессам и улучшению общего благополучия, что, в свою очередь, влияет на улучшение качества жизни и личностное развитие.*

Abstract. *The article highlights the importance of the work of psychologists in the process of forming a healthy lifestyle among young people. The main attention is paid to the analysis of the problems and limitations faced by specialists, resource constraints and*

socio-cultural barriers. The article emphasizes the importance of an integrated approach that covers physical activity, psychological support and self-regulation skills training. Successful practices and programs implemented in educational institutions and workplaces are considered, and prospects for further development of this area are presented. The article highlights how psychological support helps to increase the resilience of young people to stress and improve overall well-being, which, in turn, affects the improvement of quality of life and personal development.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни; молодежь; психологическая поддержка; роль психолога; социокультурные барьеры; ресурсные ограничения; саморегуляция; устойчивость к стрессу; образовательные программы; корпоративное благополучие.*

Keywords: *healthy lifestyle; youth; psychological support; the role of a psychologist; socio-cultural barriers; resource constraints; self-regulation; stress resistance; educational programs; corporate well-being.*

Здоровый образ жизни представляет собой набор ежедневных привычек и действий, нацеленных на укрепление физического, психического и социального благополучия. Он охватывает сбалансированное питание, постоянные упражнения, управление стрессом, отказ от вредных привычек и регулярный режим сна. Фундаментальной составляющей такого стиля жизни служит психологическое здоровье, позволяющее адаптироваться к изменениям окружающей среды, строить гармоничные отношения и расти как личность.

С учетом ускоренного ритма жизни, высоких социальных ожиданий и воздействия цифровых технологий молодежь становится особенно подвержена вредным привычкам и стрессу. Эти факторы делают актуализацию здорового образа жизни незаменимой в современном мире, где роль психологов становится ключевой. Специалисты помогают молодым людям развивать полезные навыки, осваивать методы саморегуляции, позитивного самовосприятия и устойчивости к стрессам. Вмешательство специалистов способствует осознанию молодежью важности заботы о собственном здоровье и личностном росте, что ведет к снижению заболеваемости и повышению качества жизни.

Психологи выполняют основополагающую функцию в поощрении здорового стиля жизни среди молодежи, предлагая поддержку и специализированные консультации для его улучшения и эмоционального благополучия. В начальной фазе поддержки они помогают анализировать людям свои привычки, идентифицировать стрессоры и осознавать возможные отрицательные последствия нездорового образа жизни. Процесс консультирования стимулирует к переосмыслению поведения, демонстрируя, как повседневные устои влияют на здоровье и как внедрение здоровых практик может улучшить качество жизни [1].

Разработка профилактических программ и инициатив, направленных на предотвращение развития нездоровых наклонностей, становится незаменимой частью работы специалистов. Программы обычно охватывают дискуссии, кото-

рые освещают преимущества ЗОЖ и опасности, связанные с вредными поведенческими моделями. Такие мероприятия повышают осведомленность молодежи о здоровье и развивают умения саморегуляции, способствуя формированию стойкости к негативным воздействиям извне.

Разнообразные методы работы психолога с молодежью содержат персональные и групповые консультации, а также специализированные программы для укрепления самооценки и управления поведением. Персональные встречи позволяют глубоко погрузиться в личные проблемы участников, предлагая индивидуализированные советы, в то время как групповые сессии фокусируются на обмене опытом и взаимоподдержке. Курсы, направленные на повышение самоуважения и управление эмоциями, обучают молодых людей эффективным методам управления стрессом [5].

Дополняют работу психолога мастер-классы и тренинги, направленные на освоение полезных привычек. В рамках этих мероприятий участники овладевают методами регуляции своих чувств, основами правильного питания и планирование активного отдыха. Такой формат предоставляет необходимые знания и предлагает возможность закрепить их через практическое применение, способствуя формированию у молодежи готовности к принятию здоровых изменений в повседневной жизни.

Инициативы по внедрению ЗОЖ набирают популярность в учебных и корпоративных средах, показывая впечатляющие результаты в улучшении физического, психического здоровья и повышении производительности и жизненного удовлетворения. Один из ярких примеров успешной реализации такой стратегии — программа «Здоровый студент», запущенная в нескольких высших учебных заведениях. Проект содержит различные виды оздоровительных занятий (йога, пилатес и тренировки в тренажерном зале), курсы по стресс-менеджменту, семинары по питанию и занятия по эмоциональной стабилизации. Отзывы студентов, принимающих участие в мероприятии, свидетельствуют о значительном снижении стресса, укреплении эмоционального состояния и повышении когнитивных функций, что ведет к росту их учебных показателей [3].

Школьная программа «Активное утро», внедренная в нескольких школах, предлагает короткие утренние физические упражнения перед началом уроков. Практики помогают ученикам активизировать организм и психологически подготовиться к предстоящим занятиям. Исследования показали, что регулярное участие в этих активностях улучшает концентрацию внимания, снижает уровень тревожности и повышает настроение учащихся. Подход демонстрирует, как даже минимальные изменения в распорядке могут оказывать ощутимое влияние на общее благополучие школьников.

На корпоративном уровне выделяется программа компании Google, которая включает курсы осознанности, медитативные сессии и регулярные перерывы для физических упражнений. Сотрудники имеют возможность посещать

лекции о здоровом питании и участвовать в кулинарных мастер-классах. Инициатива привела к снижению уровня профессионального выгорания и улучшению показателей эффективности работы. Подобные эффекты наблюдаются и в других крупных компаниях (IBM и Microsoft) где корпоративные проекты здоровья содействуют уменьшению пропусков по болезни и повышают удовлетворенность работой среди персонала. [2]

Психологи, специализирующиеся на формировании ЗОЖ среди молодежи, сталкиваются с разнообразными трудностями и ограничениями в своей работе. Главным вызовом является нехватка ресурсов: от ограниченного финансирования до дефицита квалифицированных специалистов и отсутствия специализированных курсов в образовательных учреждениях. Зачастую это приводит к тому, что психологи вынуждены работать с большим объемом задач, что сокращает время, выделенное для каждого клиента, и затрудняет проведение глубокой и результативной работы, особенно при необходимости длительной поддержки для стабильных изменений в поведении.

Социокультурные барьеры также сильно влияют на восприятие профессии. Во многих обществах поиск помощи у психолога по-прежнему воспринимается как признак слабости или невозможности самостоятельно справиться с жизненными проблемами, что особенно актуально среди молодежи. Предубеждения могут препятствовать их участию в программах по улучшению здоровья. Дополнительно, традиционные культурные и семейные установки воздействуют на отношение к здоровью, формирование привычек и открытость к новым методам поддержки благополучия [4].

Несмотря на указанные проблемы, роль психологов в сохранении здоровья молодых людей остается крайне значимой. Они формируют полезные привычки и повышают устойчивость к стрессу, обучают методам саморегуляции и способствуют укреплению эмоционального и психического благополучия. Вклад психологов в профилактику заболеваний и укрепление психологической устойчивости незаменим в улучшении качества жизни и личностном развитии молодых людей.

Перспективы для развития данной области охватывают создание более интегрированных программ, расширение доступа к психологической помощи в образовательных и общественных центрах, а также разработку цифровых платформ и приложений для удобной поддержки. Повышение осведомленности молодежи о преимуществах психологической помощи и преодоление культурных барьеров ощутимо повысят результативность работы специалистов.

Литература

1. Богачева Т. И., Логвинова М. И. Добровольческая деятельность как ресурс развития социальной одарённости молодёжи // Современные проблемы развития одаренности детей и молодежи : материалы I Всероссийской студенческой научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 28 февраля 2019 г.). Ростов-на-Дону : Фонд науки и образования, 2019. С.123–130.

2. Бояк Т. Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah (дата обращения: 29.10.2024).

3. Винер-Усманова И. А. О продвижении норм здорового образа жизни на территориях организаций Российской Федерации. — Режим доступа: https://www.oprf.ru/blog/?id=2408 (дата обращения: 29.10.2024).

4. Кукубаева А. Х., Ковтун Д. В. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи // НИР/S&R. 2023. № 1 (13). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredi-studencheskoy-molodezhi (дата обращения: 29.10.2024).

5. Савкина Н. В., Глобенко Д. П. Мотивация студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). С. 118-122. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-na-samostoyatelnye-zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom (дата обращения: 29.10.2024).

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ У СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SAFETY FOR AN EMPLOYEE OF THE DEPARTMENT OF INTERNAL AFFAIRS

Фроленков Василий Николаевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Frolenkov Vasily Nikolaevich
teacher
department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается непосредственно формирование культуры личной безопасности сотрудника органов внутренних дел (ОВД) как совокупности различных мер, направленных на обеспечение охраны жизни и здоровья сотрудника при сохранении возможности действенного выполнения служебных задач. Актуальность темы обусловлена прежде всего нынешней ситуацией, которая сложилась в нашем государстве и за ее пределами. Особое внимание уделяется внешним факторам – положение нашей страны на международной арене, а также внутренним – возрастание преступности в особенности случаи террористических актов. Вследствие данных обстоятельств вопрос об обеспечении личной безопасности сотрудника ОВД необходимо проанализировать, изучив основные аспекты ее формирования. Представлены особенности и ключевые направления формирования личной безопасности сотрудника ОВД. Использование данной информации на практике будет способствовать формированию необходимых качеств у сотрудника в процессе его профессионального обучения.*

Absract. *This article deals directly with the formation of a culture of personal safety of an employee of the Department of Internal Affairs as a set of various measures aimed at ensuring the protection of the life and health of an employee while maintaining the possibility of effective performance of official tasks. The relevance of the topic is primarily due to the current situation in our country and beyond. Special attention is paid to external factors – the position of our country in the international arena, as well as internal ones – the increase in crime, especially cases of terrorist acts. Due to these circumstances, the issue of ensuring the personal safety of an internal affairs officer must be analyzed by examining the main aspects of its formation. The features and key directions of the formation of the personal security of an employee of the Department of Internal Affairs are presented. The use of this information in practice will contribute to the formation of the necessary qualities of an employee in the process of his professional training.*

Ключевые слова: *культура личной безопасности; сотрудник ОВД; психологическая устойчивость; экстремальная ситуация; профессиональная деформация.*

Keywords: *personal safety culture; police officer; psychological stability; extreme situation; professional defiance.*

Проблема формирования культуры личной безопасности при осуществлении ими профессиональной деятельности является актуальной в силу негативного воздействия внешних факторов как на физическое, так и на психологическое состояние сотрудника ОВД. Наиболее подвержена влиянию психическая составляющая, которая играет немаловажную роль при осуществлении служебных задач. Личная безопасность сотрудника – это правовая, психологическая, правовая, социальная и др. защищенность от внешних и внутренних факторов. Сотрудники ОВД зачастую, осуществляя профессиональную деятельность, подвергаются риску. Причиной этого является возникновение экстремальных ситуаций и их несопоставимость с личностными качествами.

Экстремальные ситуации – это случаи, когда у человека возникают физические и морально-психологические проблемы, предписывают ему внутреннее перенапряжение, ставят необходимость использования личных возможностей для выполнения задач и преодоления трудностей, а также для обеспечения безопасности. Дадим другое определение- экстремальная ситуация – это ситуация, которая случилась в процессе осуществления профессиональной деятельности, а также связана с высоким уровнем мыслительных, психологических и физических нагрузок, угрозой для жизни и здоровья не только самого сотрудника, но и граждан.

Экстремальная ситуация обладает следующими признаками:

1) наличие опасности для жизни и здоровья самого сотрудника и граждан;

2) отсутствие времени для обсуждения и анализа ситуации и принятия верного решения;

3) высокий уровень ответственности за действия сотрудника, которые подлежали исполнению в связи с принятыми решениями;

4) критический уровень состояния напряженности;

5) требование выполнять физическую нагрузку, которая очень интенсивна, а иногда характеризуется большим объемом действий;

6) нужда применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие.

Структурированная система подготовки к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях включает в себя: физическую, тактико-специальную, психологическую и специально юридическую подготовку. В условиях возникновения таких ситуаций сотрудник ОВД должен позаботиться не только о собственной, но и о безопасности мирного населения [1].

Профессиональная деятельность любого человека характеризуется рядом признаков, а также оказывает влияние на личность человека. Ведь в процессе ее осуществления происходит дальнейшая социализация человека. У него формируются определенные личностные качества в зависимости от рода профес-

сии. Деятельность, которая направлена на охрану жизни и здоровья граждан, их прав и свобод, основ конституционного строя, общественного порядка, а также обеспечение общественной безопасности осуществляется чаще всего в сложившейся обстановке экстремальной или чрезвычайной ситуации. Данные обстоятельства требуют от сотрудника ОВД достаточного уровня не только физической, но и морально-психологической подготовленности.

Рассмотрим специфические черты профессиональной деятельности сотрудника:

1) правовая регламентация поведения, а также утверждаемых решений сотрудником;
2) властный характер полномочий;
3) экстремальный характер службы, связанный с высоким уровнем риска;
4) персональная ответственность и самостоятельность при осуществлении служебных задач.

Профессиональная деятельность сотрудников ОВД является одной из самых сложных. В нее входят различные составляющие всевозможных видов деятельности. Для того, чтобы наиболее эффективно осуществлять профессиональную деятельность сотрудником, необходимо иметь в своем арсенале следующие навыки:

1) умение противодействовать не только физической, но и психической усталости;
2) специальные личностные качества, способность использования знаний на практике;
3) профессионально-психологической ориентированностью его личности;
4) способностью противостоять стрессовым ситуациям;
5) хорошо развитыми коммуникативными качествами, умением находить контакт с различными категориями граждан и др.

Личная профессиональная безопасность сотрудника ОВД – это состояние, при котором отсутствует реальная угроза не только для здоровья, но и для психологического состояния сотрудника, что также не влияет на выполнение служебных задач. Личная профессиональная безопасность состоит из следующих элементов: познавательный (совокупность знаний о способах обезопасить себя), эмоционально-оценочный (психологическое состояние человека) и поведенческий (применение на практики основных правил безопасного поведения) [2].

Личная безопасность зависит от трех условий:

1) уровень возможного риска для профессиональной деятельности сотрудника и для него самого;
2) степень защищенности;
3) способность сотрудника обезопасить себя от возможной опасности.

Выделяют несколько видов риска. Первый – психологический. Он характеризуется возможностью подрывания эмоциональной стабильности сотруд-

ника вследствие воздействия негативных факторов. Второй – физический риск, т. е. непосредственная опасность для жизни и здоровья сотрудника вследствие нанесения физических увечий. И третий вид риска – функциональный. Он связан, в первую очередь, с самой деятельностью сотрудника. Риск направлен на подрывание эффективности выполнения задач, стоящих перед сотрудником, возникновению недочетов в его деятельности.

Чтобы снизить непосредственно уровень риска необходимо иметь достаточный уровень профессиональной защищенности, которая складывается из нескольких видов. Рассмотрим некоторые из них. Правовая защищенность – соответствие нормативно-правовой базы возможностям применения на практике норм при действиях, направленных на защиты жизни, прав и свобод, чести и т. д. Психологическая защищенность – совокупность действий, направленных на предотвращение возникновения стрессовых ситуаций, а также на предупреждение и профилактику профессиональной деформации. И физическая защищенность – совокупность мер, направленных на защиту жизни и здоровья сотрудника.

На основании данных анкетирования сотрудников чаще нередки случаи страха под угрозой наказания применение огнестрельного оружия на практике. Для борьбы с этим необходимо:

1) проводить занятия по формированию у сотрудников психологической устойчивости к внешним факторам;

2) практики с профессиональными психологами для оказания эмоциональной поддержки сотрудника;

3) разбор внутренних особенностей путем различных индивидуальных тренингов, борьба с проблематичными ситуациями разбор психосоматики;

4) оказание поддержки наиболее опытными сотрудниками тем, кто имеет страх и др. [3].

Основные направления по предупреждению посягательств на личную безопасность сотрудника ОВД:

1) обеспечение прав и свобод, а также безопасности личности, имущества сотрудника овд и близких лиц;

2) пресечение правонарушений, совершаемых сотрудниками овд;

3) укрепление зданий и сооружений, находящихся в собственности мвд, от преступных посягательств экстремистской и террористической опасности;

4) анализ сведений и возможных местах совершения общественно опасных деяний;

5) усовершенствование законодательства касаемо формирования культуры безопасности личности сотрудника овд;

6) обеспечение научно-правовой базой в сфере обеспечения безопасности сотрудника;

7) отбор высоко квалифицированных кадров для более успешной реализации поставленных задач;

8) осуществление взаимодействие с иными правоохранительными органами [4].

Рассмотрим же систему личной безопасности сотрудника ОВД, предложенной Устиновой Л.Г., в которую входят следующие направления:

1) Обеспечение нравственной безопасности – противодействие незаконной деятельности;

2) Обеспечение психологической безопасности от воздействия внешних негативных факторов, борьба со стрессовыми ситуациями;

3) Обеспечение физической безопасности – совокупность приемов по противодействию посторонним угрозам;

4) Профессиональная деформация сотрудника ОВД [5].

Профессиональная деформация или профессиональная деструкция сотрудников ОВД – изменение поведения личности в отрицательную сторону из-за профессиональной деятельности. Напряженные ситуации, участником которых непосредственно является сам сотрудник, возникают регулярно и непременно ввиду профессиональной направленности и сферы деятельности, содействует возникновению переутомления, притеснению внутренних эмоций и переживаний, появлению внутренних противоречий. В структуре нравственно-профессиональной деформации выделяют три составных элемента: деформацию профессиональной деятельности, деформацию служебных и внеслужебных отношений, а также деформацию морального сознания. Реальную возможность повлиять на прекращение развития профессиональной деформации имеет непосредственный начальник своего сотрудника ОВД. Он обладает способностью организовать внутренний порядок в работе и процессе осуществления профессиональной деятельности подразделения.

Психологическая подготовка – это работа по складыванию у сотрудников личностных волевых и психических качеств, которые могут удачно осуществлять профессиональную деятельность в сопоставлении с тяжелыми физическими и психологическими нагрузками, угрозой жизни, правам и свободам сотрудников, а также возможностью к мгновенной и действенной умственной деятельности в сложившейся ситуации.

Основополагающей задачей психологической подготовки является складывание профессионально-психологической готовности и увеличение решимости сотрудников ОВД к деятельности в условиях чрезвычайной ситуации. Она должна обеспечить эффективность выполнения задач и законопослушное поведение сотрудника, а также благополучное преодоление трудностей при выполнении служебных задач, которые возникают у сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях.

Ключевые цели психологической подготовки - это:

1) складывание немаловажных личностных качеств у сотрудника, а также мотивации и готовности к несению службы в случае возникновения чрезвычайной ситуации;

2) складывание устойчивости и готовности к борьбе с преступностью;

3) формирование самообладания у сотрудника в стрессовых ситуациях;

4) совершенствование навыков к быстрому установлению контакта с различными категориями населения;

5) развитие умений по оказанию психологической помощи не только другим, но и самому себе, противодействие стрессу в критических ситуациях;

6) наличие возможности использования приемов в условиях взаимодействия с гражданами и др.

Итак, мы убедились, что большая роль отводится психологической подготовке в формировании культуры безопасности сотрудника ОВД. Не всегда наличие знаний свидетельствует об успешности их применения на практике. Существует множество случаев, когда сотрудник поддается эмоциям и не может контролировать ситуацию вследствие страха. При решении служебных задач и в целом осуществлении профессиональной деятельности, в том числе в экстремальных ситуациях, необходимо обладать должным уровнем стрессоустойчивости. Акцент необходимо сделать не только на психологической направленности. Только при комплексном подходе будет в полной мере обеспечена личная безопасность сотрудника ОВД.

Литература

1. Губенков А. О. Особенности личной безопасности граждан и специальных служб при чрезвычайных ситуациях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 46-51. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 19.09.2024).

2. Губенков А. О., Николаев С. А. К вопросу о формировании и развитии психологической безопасности личности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 98-106. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 19.09.2024).

3. Сапов А. В. О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 19.09.2024).

4. Николаев С. А. Современные концептуальные и научные подходы к формированию системы обеспечения личной безопасности сотрудников органов внутренних дел в рамках их реформирования // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 52-58. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf (дата обращения: 19.09.2024).

5. *Устинова Л. Г., Султанова М. В. Личная профессиональная безопасность сотрудников ОВД: структура и содержание // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 2. С. 437–439. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=34904454&ysclid=m1l2ihg61t675323470 (дата обращения: 19.09.2024).*

УДК 796.819

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ НА УСПЕХИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТЕ

THE INFLUENCE OF MOTIVATION ON SUCCESS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Мукосеева Евгения Николаевна
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградскийо институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Mukoseeva Evgeniya Nikolaevna
senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management – branch of the RANEPA
Volgograd, Russia

Филягина Елизавета Евгеньевна
студент
факультет государственного и муниципальное управления
Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Filiagina Elizaveta Evgenevna
student
faculty of State and municipal administration
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья посвящена исследованию влияния мотивации на успехи в физическом воспитании и спорте. Актуальность темы обусловлена необходимостью понимания факторов, способствующих повышению эффективности тренировочного процесса и достижения спортивных результатов. В работе рассматриваются внутренние и внешние мотивационные факторы, а также их взаимосвязь с уровнем достижений спортсменов. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров, педагогов и психологов, работающих в области физического воспитания и спорта, а также для разработки программ, направленных на улучшение мотивационной структуры у спортсменов.*

Abstract. *The article is devoted to the study of the influence of motivation on success in physical education and sports. The relevance of the topic is due to the need to understand the factors contributing to improving the effectiveness of the training process and achieving athletic results. The paper examines internal and external motivational factors, as well as their relationship with the level of achievements of athletes. The results of the study can be useful for coaches, educators and psychologists working in the field of*

physical education and sports, as well as for the development of programs aimed at improving the motivational structure of athletes.

Ключевые слова: *мотивация, мотивы; физическое воспитание; спорт; успех.*
Keywords: *motivation; motives; physical education; sports; success.*

В Древней Греции неграмотными считали тех, кто не умел читать, писать и плавать. С давних времен в развивающихся странах понимали ценность физического воспитания. Физическая активность рассматривалась как неотъемлемая часть гармоничного развития личности. Спорт и физические упражнения способствовали не только укреплению здоровья, но и формированию моральных качеств, таких как дисциплина и командный дух.

Как молодежь в XXI веке относится к физической культуре? Согласно исследованиям «Основная масса студентов вузов имеет позитивнопассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Большинство студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях» [1]. Студенты признают пользу занятия спортом, но не всегда у них хватает внутренней мотивации на регулярные занятия.

Успехи в физическом воспитании и спорте достигаются благодаря мотивации. Мотивация (от лат. moveo — двигать, побуждать) — совокупность побудительных психических процессов, обусловливающая поведение живого организма. Необходимо учесть исходные мотивы физической активности, чтобы скорректировать менее устойчивые мотивы и перенести акцент с результата на сам процесс.

Мотивы – это причина, по которой человек хочет достичь некой цели. «Мотивы являются основой поведения спортсмена, а также способом преодоления фрустрации при достижении результатов. Спортивные достижения оказываются непосредственно связанными с мотивацией достижений, которая в свою очередь рассматривается как разновидность мотивации деятельности человека, обусловленная стремлением к достижению успехов и избеганию неудач» [2].

В 1995 году канадской группой ученых во главе с Р. Дж. Валлерандом была разработана модель спортивной мотивации. Она включает в себя три компонента:

1) внутреннюю (истинную) мотивацию;
2) внешнюю мотивацию;
3) демотивацию (амотивацию).

Внутренняя мотивация формируется под воздействием личных стремлений и потребностей, а также усиливается эмоциональными переживаниями.

Она относится к категории действий, выполняемых ради удовольствия и удовлетворения, получаемого от самой деятельности, без какого-либо внешнего вознаграждения. На практике спортсмены, которые ориентированы на самопознание и развитие своих способностей, стремятся превзойти собственные достижения и, как правило, обладают более устойчивой внутренней мотивацией.

В отличие от внутренней, внешняя мотивация охватывает более широкий спектр поведения, обусловленного внешними факторами. Обычно она регулируется психологическими и материальными условиями, существующими вне самого процесса деятельности. Факторами внешней мотивации являются признания и награды, стремление к получению медалей, трофеев, желание угодить тренерам, родителям или друзьям, а также быть частью команды или сообщества, возможность заработать деньги через спортивные достижения или контракты. Желание получить данные награды помогает достигать конкретных задач за наиболее краткие сроки.

Амотивация, или демотивация, имеет сходство с концепцией выученной беспомощности. В этом состоянии спортсмены не испытывают ни внутренней, ни внешней мотивации. Такое состояние снижает интерес к занятиям спортом и может привести к прекращению какой-либо физической активности.

На потерю мотивации влияет несколько факторов, а именно: неудовлетворение полученными результатами, отсутствие развития, внешняя необъективная оценка, общество, успехи соперника, лень, усталость. Эффективность физического воспитания значительно возрастёт, если будет разработан новый алгоритм для привлечения учащихся, к регулярным занятиям физкультурой и спортом. Важно определить, что необходимо сделать, для вовлечения человека в процесс занятий спортом.

Из данных трех компонентов складывается спортивная мотивация, ведущая к успеху.

Также рассматривая тему мотивации важно рассмотреть различные подходы ученных к данному предмету.

Начнем с теории самоопределения. «Первые работы в рамках ТСД появились ещё в 1970-е гг., а первые общие положения были сформулированы Э. Деси и Р. Райаном в 1985, наибольший рост исследований приходится на XXI век именно в прикладных областях – в спорте, образовании, здравоохранении и др» [3]. Теория самоопределения подчёркивает важность внутренней мотивации — желания заниматься деятельностью ради неё самой, а не ради внешнего вознаграждения или давления. Основываясь на теории, можно утверждать, что «…люди активны, нацелены на развитие, склонны организовывать и направлять свою деятельность, жаждут знания, совершенствуют свои умения и развивают свои способности» [4].

Для того чтобы достичь самоопределения, необходимо удовлетворить три потребности.

Потребность в автономии - это желание контролировать свою жизнь и принимать решения, основанные на личных ценностях и убеждениях. Добившись автономии своих действий, спортсмен чувствует, что занимается тем, что ему действительно приходится «по душе».

Потребность в связи с окружающими - это желание находиться в гармонии с другими людьми и участвовать во взаимоотношениях, которые взаимно выгодны. Спортсмену важно чувствовать себя частью команды, сообщества.

Потребность в компетентности - это желание достигать поставленных целей и чувствовать себя компетентным в выполнении различных задач.

Для физического воспитания и развития в спорте тоже важно обратить внимание на закрытие данных потребностей. Это необходимо для того, чтобы определить ценности для конкретного человека, разработать план для него исходя его из внутренней мотивации.

Рассмотрим еще одну теорию — теорию ожидания. Основываясь на трех ключевых элементах — мотивационных силах, ожидании и валентности, теория Врума показывает, как наши внутренние мотивации влияют на наше поведение и решения. Мотивационные силы представляют собой то, что побуждает нас к действию, ожидание отражает веру в достижение желаемого результата, а валентность определяет ценность этого результата для нас (чем выше валентность, тем больше мотивации у человека будет работать над достижением этой цели).

Мы можем разработать мотивационные стратегии, основываясь на теории Врума и учитывая сферу применения — физическое воспитание и спорт:

1. Установка четких и осуществимых целей — ясное определение того, что ожидают от каждого, пояснение чего необходимо достичь. Например, за какое время необходимо пробежать 1 км. Это помогает усилить мотивацию ученика, так как он знает, что ждать от тренировок и какие результаты ожидают от него.

2. Предоставление ученикам возможности для личного и профессионального развития — систематическое обучение и развитие помогает расти и развиваться внутри организации, что является мощным мотиватором для достижения результатов.

3. Материальное стимулирование — вознаграждение высокими баллами, грамотами, кубками, участие в соревнованиях с предусмотренным вознаграждением.

4. Создание командного духа и коллективного сотрудничества — осознание того, что работа команды важна для достижения общих целей, может быть стимулом для ученика. Он начинает осознавать, что представляет не только себя, но и своего учителя, команду, организацию и т. д.

Применение данных стратегий на практике способствует повышению эффективности в физическом воспитании и спорте. Если человек верит, что его

усилия приведут к достойным результатам, он будет проявлять больше энтузиазма и инициативы.

Проанализируем последнюю, выделенную мною, модель — модель достижения.

Дж. Аткинсон изучал мотивацию менеджеров и предпринимателей в 1964 г. В своих экспериментах он выявил любопытный факт: испытуемые, отличавшиеся высоким уровнем потребности в победах, гордились своими успехами. А люди с низким уровнем этой потребности были довольны тем, что им удалось избежать неудачи. «Формула успеха» Аткинсона гласила: чем ниже вероятность успеха, тем выше уровень побуждения к нему в связи с его ценой. В «формуле страха перед неудачей» основную роль играли мотив или стремление избежать неудачи, расхолаживающая сила возможного неуспеха.

Согласно гипотезе Аткинсона, неудача при решении легкой задачи более притягательна для человека, чем поражение при решении трудной задачи. Легкая победа снижает ценность результата.

Формула Аткинсона выявляет достаточно сложную структуру «игры ожиданий». Очевидно, что если задача слишком трудна, то ее нельзя решить, полагаясь только на свой интеллект. Скорее всего, необходимо везение. Теория мотивации дает предпринимателю широкой диапазон свободы выбора, но это всегда выбор между менее и более рискованными стратегиями поведения. Менеджеры и служащие предпочитают твердые гарантии и нормы. Но гарантии, как считает деловой человек, это норма поведения для посредственностей. Бизнесмен же постоянно перешагивает ее, балансируя между страхом перед неудачей и гордостью за успешно преодоленное препятствие (которое всегда немного выше творческих сил). Тоже самое касается и спортсменов.

Данную теорию мы можем использовать в изучении влияния мотивации на успехи в физическом воспитании и спорте. При постановке наиболее сложных задач, получается наиболее высокий результат, который не был бы достигнут при постановке менее масштабной цели. Стараясь «прыгнуть выше головы», спортсмены добиваются грандиозных успехов.

Рассматривая влияние мотивации на успехи в спорте и в достижении спортивных результатов важным выводом будет осознание ценности обеспечения проработки наставниками и преподавателями психологической составляющей на тренировках. Тренеры способны подготовить спортсменов не только физически и тактически, но и научить справляться со многим психологическими факторам, которые способны повлиять на результаты тренируемого.

«Психологическая подготовка предусматривает планомерное развитие необходимых качеств, способствующих развитию умственных, технических и тактических возможностей спортсмена. Включающая в себя психологическая подготовка к соревнованиям должна опираться на анализ о соперниках, мете проведения соревнований и т. д» [5]. Мотивация и достаточное количество знаний способны повысить эффективность спортсмена. Данные факторы

и реальная оценка уровня своих возможностей спортсмена должны стать основой для формирования стоящей перед ним задачи. Знание теории, практика и мотивация нужны и в занятиях физической культуры студентам. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль. Поэтому одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания в вузе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

Мотивация важна. Опираясь на знания в спортивной сфере, регулярное выполнение определенных физических упражнений и имея стимул, мотивацию наиболее вероятно добиться успеха в спортивной сфере и в развитии своего физического потенциала.

Литература

1. *Ильин А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. 2012. №360. С. 143-146. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formy-i-sposoby-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy (дата обращения: 15.11.2024).*
2. *Корниенко Д. С., Фоминых А. Я., Сорокина Е. А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С. 69-83. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoeffektivnosti-i-sportivnoy-motivatsii-v-raznyh-vidah-sporta-pilotazhnoe-issledovanie (дата обращения: 15.11.2024).*
3. *Лабзова И. Ю. Теория самоопределения и её применение в зарубежной образовательной практике // Человек и образование. 2017. №3 (52). С. 152-156. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-samoopredeleniya-i-eyo-primenenie-v-zarubezhnoy-obrazovatelnoy-praktike (дата обращения: 15.11.2024).*
4. *Райан Р . М., Деси Э. Л. Теория самодетерминации и поддержка внутренней мотивации, социальное развитие и благополучие / научный перевод Р. А. Вороновой // Вестник Алтайского ГПУ. 2003. № 3-1. С. 97-111.*
5. *Путилова В. В., Кирсанова Е. А. Влияние психологии на достижение высоких результатов у спортсменов // Вестник науки. 2023. №5 (62). С. 627-633. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-psihologii-na-dostizhenie-vysokih-rezultatov-u-sportsmenov (дата обращения: 15.11.2024).*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ КАК ОДИН ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ОСНОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

FORMATION OF A CULTURE OF PERSONAL SAFETY AS ONE OF THE KEY FOUNDATIONS OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A YOUNG SPECIALIST OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES

Николаев Сергей Анатольевич
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Nikolaev Sergey Anatolyevich
senior lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В работе рассматривается вопрос личной безопасности и схожей с ней безопасности жизнедеятельности и формирования культуры ее соблюдения становится особенно актуальным в условиях растущей преступности и правонарушений. Каждый гражданин, обладая правами, должен быть готов не только защищать свои интересы, но и нести ответственность за соблюдение безопасности как своей, так и окружающих. В этом контексте профессиональная компетентность сотрудников органов внутренних дел приобретает первостепенное значение. В статье утверждают, что эффективность работы правоохранительных органов зависит от интеграции знаний, умений и навыков, которые обеспечивают не только защиту правопорядка, но и создание безопасной социальной среды. Крайне важно, чтобы молодые специалисты развивали не только профессиональную подготовленность, но и внутреннюю культуру безопасности, что позволит им действовать уверенно и профессионально в нестабильной обстановке.*

Abstract. *The paper considers the issue of personal safety and the safety of life similar to it and the formation of a culture of its observance becomes especially relevant in the context of growing crime and offenses. Every citizen, having rights, should be ready not only to protect his interests, but also to be responsible for ensuring the safety of both his own and others. In this context, the professional competence of employees of the internal affairs bodies is of paramount importance. The article argues that the effectiveness of law enforcement agencies depends on the integration of knowledge, skills and abilities that ensure not only the protection of law and order, but also the creation of a safe social environment. It is extremely important that young professionals develop not only professional preparedness, but also an internal safety culture that will allow them to act confidently and professionally in an unstable environment.*

Ключевые слова: *личная безопасность; безопасность жизнедеятельности; формирование культуры личной безопасности; профессиональная компетентность молодых специалистов органов внутренних дел.*

Keywords: *personal safety; life safety; formation of a culture of personal safety; professional competence of young specialists of internal affairs bodies.*

С момента рождения каждый человек имеет ряд прав. Как известно, права неразрывно связаны с обязанностями, поэтому в процессе взросления и становления человек наделяется мерой должного поведения обязательного для исполнения. Данная взаимосвязь прав и обязанностей описана в постулате общей теории права, он гласит: «Права одного человека заканчиваются там, где начинаются права других людей».

Некоторые люди отступают от принципов основополагающей концепции нашего общества, совершая противоправные посягательства против жизни и здоровья других людей. В связи с динамически развивающимся маргинальным поведением таких людей у населения появляется потребность в безопасности. Несмотря на действующие законы, на территории Российской Федерации, правонарушители остаются безнаказанными, прибегая к весьма изощренным способам скрыться от административной и уголовной ответственности. На основании вышесказанного каждый человек должен во взаимодействии с законодательством обеспечить себя в самобезопасности, поэтому вопрос в формировании такого понятия как «Личная безопасность» стал актуален.

На просторах научной литературы встречаются различные авторские определения понятия «Личная безопасность». Е. П. Гук в своей исследовательской работе подчеркивает, что понятие личной безопасности следует рассматривать через правовые категории, которые представляют собой сложную систему, включающую элементы правового обеспечения, защищенности и реализации различных форм безопасности на уровне личности. С другой стороны, И. Морозов описывает личную безопасность как совокупность навыков, знаний и умений индивида, что отражает его способность противостоять негативным воздействиям внешней среды и предотвращать возникновение нежелательных последствий [1]. Таким образом, данные подходы демонстрируют, что личная безопасность охватывает как правовые аспекты, так и личные характеристики, позволяющие человеку эффективно справляться с угрозами.

При росте совершаемых административных правонарушений и преступлений имеет место формирование культуры личной безопасности. Согласно точке зрения Мошкина В. Н., культура безопасности, — это динамический стереотип поведения человека, выработанный на основе потребностей, способствующих безопасному образу жизни и определяющих бережное отношение человека к самому себе и окружающему миру [2].

Вся служебная деятельность сотрудников ОВД изобилует опасностями [3], но в настоящее время в условиях сложившейся политической обстановке

в стране сотрудники одни из первых подвержены внешнему негативному воздействию. В связи с данной ситуацией достаточно остро стал вопрос формирования культуры личной безопасности как одной из важнейших основ профессиональной компетентности молодого специалиста органов внутренних дел при выпуске из ведомственных вузов.

Принято считать, что профессиональная компетентность молодого специалиста органов внутренних дел складывается из трех компонентов:

1) общенаучный компонент;
2) профессионально-деятельностный компонент;
3) социально-психологический компонент.

Первый из перечисленных компонентов представляет собой степень освоенности полученных научных и специальных знаний, способности к анализу и синтезу, инициативы в учении, навыки к самообразованию и самовоспитанию.

Следующий профессионально-деятельностный компонент неразрывно связан с предыдущим и рассматривается как уровень эффективности выполнения оперативно - служебной деятельности сотрудника органов внутренних дел в процессе решения типовых служебных задач при владении соответствующих научных и специальных знаний, навыков и способностей.

Завершающий социально-психологический компонент предполагает сформированность специалиста как личности, которой присуще государственное, патриотическое, профессиональное, физическое, правовое и культурное воспитание, а также включает в себя способность регулировать эмоционально-волевую сферу служебной деятельности и корректировать позитивные и негативные личностные особенности сотрудника.

К общепринятым элементам профессиональной компетентности сотрудника органов внутренних дел необходимо относить еще один элемент такой, как степень сформированности культуры личной безопасности. Данная потребность пересмотра элементов профессиональной компетентности связана с необходимостью качественного обеспечения общественного порядка и общественной безопасности при выполнении служебных обязанностей в условиях нестабильных политических процессов на мировой арене. Это также обусловлено изменчивой психологической устойчивостью населения страны к данным процессам. Руководители органов внутренних дел должны обладать полной уверенностью в том, что сотрудники смогут грамотно и оперативно отреагировать на различные неблагоприятные воздействия криминогенной среды. К таким воздействиям можно отнести правонарушителей из числа граждан Российской Федерации, злоумышленников из враждебных для нас стран и другие угрозы. Укрепление профессиональной компетенции работников правоохранительных органов, их способность адекватно реагировать в условиях стресса и неопределенности, играют ключевую роль в обеспечении мирной жизни населения страны.

Исследования показывают, что люди, обладающие высокими навыками личной безопасности, имеют меньшую вероятность стать жертвами преступлений или административных правонарушений. Особое внимание следует уделять специальным обучающим программам в ведомственных вузах. Это включает в себя курсы по специально-тактической подготовке и физической подготовке, а также изучение юридических аспектов личной безопасности. Все эти аспекты становятся крайне актуальными, учитывая текущие реалии. Кроме того, необходимо внедрение обязательного изучения истории в высших учебных заведениях. Дисциплина «История России» должна охватывать не менее 4 зачетных единиц, что соответствует 144 часам учебного времени. Это позволит молодым подрастающим специалистам не только углубить свои знания об историческом контексте, но и осознать важность исторических событий для формирования современного общества.

На научных просторах бытует мнение о том, что на ряду с личной безопасностью сотрудника ОВД при выполнении различных служебных обязанностей стоит безопасность жизнедеятельности сотрудника. Безопасность жизнедеятельности подразумевает под собой обеспечение безопасности сотрудника, находящегося в быту, то есть находящийся в нерабочее время и не выполняющий служебные обязанности. В своей статье М. В. Лазаревич повествует о том, что значит сотрудник, находящийся быту. Это не экипированный сотрудник, при котором нет ни табельного огнестрельного оружия, ни бронежилета, ни других различных средств, обеспечивающих защиту от внешних воздействий, а также нет рядом напарника, который может оказать содействие при отражении угроз[4].

На наш взгляд, личная безопасность и безопасность жизнедеятельности неразрывно связаны, так как где заканчивается личная безопасность начитается безопасность жизнедеятельности сотрудника и наоборот. Сотрудники ОВД всегда будут находится под пристальным вниманием со стороны криминогенной части нашего общества. Для этого молодым специалистам органам внутренних дел необходимо помнить, что соблюдение личной безопасности не заканчивается при уходе с работы на отдых или прекращении выполнения служебных задач, она просто принимает другое обличие в виде безопасности жизнедеятельности в быту.

Рекомендации, которых могут придерживаться сотрудники для обеспечения своей безопасности в быту:

- оставаться всегда с «холодной головой», не поддаваться разным провокациям;
- стараться избегать конфликтных ситуаций;
- всегда оставаться внимательным;
- не появляться без острой необходимости в тех местах, где часто появляются люди, употребляющие алкогольные напитки, наркосодержащие, психотропные вещества;

- не выдавать свою принадлежность к органам внутренних дел РФ в случае, если нет нарушений законодательства и ряд других.

В связи с вышесказанным необходимо формировать не только культуру личной безопасности, но и культуру безопасности жизнедеятельности сотрудников.

Таким образом, целенаправленная работа над формированием личной безопасности, безопасности жизнедеятельности в быту и культуры ее соблюдения должна стать ключевым элементом в подготовке будущих работников правоохранительных органов, способствуя созданию безопасного и гармоничного общества для всех граждан Российской Федерации.

Литература

1. Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности в современном мире // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 49-54. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 18.10.2024).

2. Чернышев С. Г. Психологическая безопасность сотрудников полиции при несении службы в особых условиях // Автономия личности. 2023. № 1(29). С. 75-80. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093685 (дата обращения: 18.10.2024).

3. Алдошин А. В., Гуняев Е. В. Формирование культуры личной безопасности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 2(28). С. 12-18. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50250120_97765328.pdf (дата обращения 11.11.2024).

4. Андрияхин А. А. Обеспечение личной безопасности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, участвующих в охране общественного порядка // Автономия личности. 2024. № 1(31). С. 49-54. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=67908742 (дата обращения: 11.11.2024).

ДУХОВНО–НРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГРАЖДАНСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

SPIRITUAL AND MORAL EDUCATION AS A FACTOR OF CIVIL AND PATRIOTIC PERSONAL DEVELOPMENT

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 статье рассматриваются основные аспекты духовно–нравственного воспитания, как фактора гражданского и патриотического развития личности, в контексте реалий жизни современного российского общества, в котором происходит коренной перелом ценностных ориентиров молодого поколения, влияние на которое оказывает медиа–пространство, искусство, семья, образовательная среда и другие элементы, определяющие конструкт общественного сознания.*

Abstract. *The article examines the main aspects of spiritual and moral education as a factor of civil and patriotic personal development in the context of the realities of modern Russian society, in which there is a radical change in the value orientations of the younger generation, influenced by the media space, art, family, educational environment and other elements that determine the construct of public consciousness.*

Ключевые слова: *воспитание; личность; патриотизм; нравственность; духовность; гражданственность; ценности.*

Keywords: *education; personality; patriotism; morality; spirituality; citizenship; values.*

В настоящий момент времени в современном российском обществе происходит коренной перелом ценностных ориентиров молодого поколения, меняются не только сами ценности, меняется самосознание каждого отдельно взятого индивида, в результате чего меняется и общественное сознание, в широком смысле понимания данного термина. Учитывая современные вызовы и требования, важно обратить внимание на особенности патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи. Следует учитывать, что именно в молодости формируются ценности и убеждения, которые будут ориентировать человека во взрослой жизни.

Сегодня в России особенно важно развивать духовно-нравственное и патриотическое воспитание, так как глобализация процесс конвергенции мира размывает национальную идентичность, **а народ не сумевший сохранить свою духовно-нравственную основу, базисные ценности – обречен на уничтожение или растворение в иных цивилизациях, ее сохранивших.**

Молодому поколению необходимо давать возможность познавать и понимать свою историю, культуру и традиции, чтобы они могли почувствовать себя частью общества и страны. Это поможет им развить гордость за свою нацию и внести свой вклад в ее будущее. Патриотическое и духовное воспитание становится ключевым аспектом, помогающим формировать целостную и гармоничную личность, способную к самореализации и социальной ответственности.

Сам термин «общественное сознание» приобретает новые структурно–функциональные элементы. Общественное сознание является сложной теоретической конструкцией, которая используется для описания целостной картины мира социальной группы. Как феномен общественное сознание есть эмпирическая реальность. В этом случае мы можем говорить о дивергентном подходе - разделении общественного сознания на относительно самостоятельные части коллективного и индивидуального сознания [1].

При исследовании особенностей патриотического и духовно-нравственного воспитания молодежи интересует не только формирование общественного сознания, но и его влияние на формирование личностных качеств и ценностных ориентаций. Ведь, обращаясь к конвергентному подходу, можно указать на то, что и общество, и отдельно взятый индивид оказывают друг на друга влияние в равной степени, при этом не исключая и другие факторы. Молодые люди находятся под влиянием различных факторов - семьи, образовательной среды, СМИ, искусства, которые оказывают влияние на их восприятие понятий патриотизма и духовности.

Также важно изучить влияние общественных институтов на формирование патриотических и духовных ценностей у молодежи. Образовательные программы, национальные праздники, медийное пространство и другие институты могут играть ключевую роль в формировании общественного сознания и ценностей. Понимание этих процессов позволит создать эффективные стратегии воспитания, способствующие развитию патриотизма и духовности у молодого поколения.

Обращаясь к науке, изучающей ценности – аксиологии, стоит обратить внимание на нормативное закрепление обязательного проведения государственной политики по сохранению и укреплению духовно–нравственных ценностей, а именно на Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 года № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» [2]. Данные «основы» являются документом стратегического планирования в сфере обеспечения национальной безопасности, в которых указана дефини-

ция термина «традиционные ценности» и перечислены основные из таких ценностей, к которым относятся – жизнь, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и другие.

В современных реалиях общества возрождение духовности путём воспитания населения, особенно молодежи, в духе любви к Отечеству является как никогда важным. Основным фактором в данной ситуации выступает патриотическое воспитание молодого поколения, главная цель которого состоит в создании условий духовно - культурного, экономического возрождения России, в формировании социальных и личностных качеств человека для наиболее полной их реализации на благо общества, в воспитании гражданина–патриота [3].

Патриотизм должен выступать в единстве с духовностью, гражданственностью и социальной активностью личности гражданина, осознающего свою неразделенность с Отечеством. В настоящий момент времени, когда продолжает идти специальная военная операция, развитие патриотического настроя в обществе, особенно среди молодежи, должно быть основополагающей задачей для педагогов. Наряду с вопросами морали и религии происходит рост преступности, нигилизма, национального и религиозного экстремизма и многих других негативных явлений. Все это особенно сильно влияет на молодых людей, не обладающих должным жизненным опытом, устойчивого мировоззрения и необходимых знаний [5].

Необходимо заметить, что в данных реалиях не менее важным и является ответ на вопрос о сущности, детерминанте понятия «специальная военная операция». Однако, ответить на него в настоящий момент времени не представляется возможным, так как в законодательной базе отсутствует терминология данного комплекса проводимых мероприятий. Имея наиболее сходные признаки, выявленные путем логического анализа, следует отметить, что наиболее родственными дефинициями указанного термина являются «специальная операция», «особые условия» и «вооруженный конфликт» [4].

На основе этого, по мнению Т. С. Оленича, гражданско-патриотическое воспитание должно включать в себя следующие направления:

1) формирование нравственно устойчивой цельной личности, обладающей такими моральными качествами, как добросовестность, честность, коллективизм, соблюдение правил поведения, уважение к старшему поколению, мужество, любовь к родине и своему народу;

2) воспитание уважения к семье, родителям, семейным традициям;

3) формирование социальной активности, направленной на служение интересам своего отечества.

4) формирование глубокого понимания гражданского долга, ценностного отношения к национальным интересам россии, её суверенитету, независимости и целостности;

5) формирование культуры правовых отношений, стремление к соблюдению законодательных норм;

6) сохранение воинских традиций, связи поколений защитников родины, организация встреч, учащихся с ветеранами войны и труда, участниками локальных военных конфликтов и антитеррористических операций;

7) формирование позитивного образа вооруженных сил Российской Федерации, готовности к выполнению воинского долга.

Важно также помнить, что гражданско-патриотическое воспитание не должно сводиться к пропаганде идеалов, а должно включать в себя развитие уважения к истории своей страны, культуре, традициям. Это поможет формировать личностей, способных к самореализации и вкладу в общественную жизнь.

Эти направления превалируют над другими, но избирая одно из них следует осознавать, что подход должен быть неординарным, чтобы привлечь внимание молодежи, чье мировоззрение значительно отличается от прошлого поколения, в связи с чем, по нашему мнению, для успешного гражданско-патриотического воспитания необходимо создавать разнообразные образовательные программы, включающие в себя не только теоретические знания, но и практические навыки. Это может быть осуществлено через проведение специализированных мастер-классов, соревнований, экскурсий, а также активного участия студентов в общественной жизни и волонтерской деятельности. Важно, чтобы каждый учащийся имел возможность по-своему проявить свой патриотизм и гражданскую ответственность, находя в этом радость и удовлетворение.

Для успешного формирования патриотических чувств у молодежи необходимо учитывать специфику современного общества, где информационное пространство играет ключевую роль в формировании ценностей и убеждений. Важно строить работу по патриотическому воспитанию на основе не только исторических фактов и символов, но и современных реалий, способных вызывать интерес и понимание среди молодежи.

Кроме того, важно обращать внимание на духовное и нравственное воспитание молодежи, так как патриотизм не может существовать без осознания ценностей и ответственности перед обществом. Духовно-нравственное воспитание способствует формированию у молодых людей чувства собственного достоинства, уважения к окружающим, этических норм и правил, что в свою очередь способствует формированию полноценного гражданина и патриота.

В условиях общего кризиса в духовной сфере крайне важно внедрять различные программы по развитию духовно-нравственного потенциала среди молодого, подрастающего поколения.

Благодаря особому вниманию к гражданско-патриотическому и духовно-нравственному воспитанию, есть возможность успешного формирования духа

молодого поколения и защиты его от негативного влияния западной культуры, что является важным аспектом сохранения культурных и национальных ценностей.

Таким образом, исходя из всего изложенного ранее, хочется подвести закономерный итог. В текущий период времени является особо значимым для России и её народа формирование у молодого поколения чувства патриотизма, гражданственности, осознания своего долга служения Отечеству и идентичности с её народом. Основным фактором является воспитание духовно–нравственных ценностей, моральных идеалов, отражающих основные направления стратегического планирования национальной безопасности в сфере сохранения традиционных ценностей Российской Федерации и её народов.

Литература

1. *Губенков А. О. Генезис духовно-нравственного патриотического воспитания и его место в образовательном процессе в вузах МВД России на современном этапе // Автономия личности. 2022. № 2(28). С. 69-74. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 07.11.2024).*
2. *Гуняев Е. В. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание гражданина Российской Федерации на современном этапе развития общества // Наука-2020. 2023. № 4(65). С. 242-247. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 07.11.2024).*
3. *Тихонович М. И. Специфика гражданской идентичности и патриотизма в современной России // Автономия личности. 2022. № 2(28). С. 55-62. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=dsybdk (дата обращения: 07.11.2024).*
4. *Ермошина М. А. Патриотическое воспитание как важнейшее направление духовно-нравственного воспитания современной молодежи // Общественная безопасность, законность и порядок в III тысячелетии. 2015. № 1-3. С. 213-215. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25730636 (дата обращения: 07.11.2024).*
5. *Оленич Т. С., Гомелева Е. В. Духовно–нравственное и гражданско–патриотическое воспитание учащихся в современных условиях образовательной среды // Молодой исследователь Дона. 2022. №1 (34). С. 110-114. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/duhovno-nravstvennoe-i-grazhdansko-patrioticheskoe-vospitanie-uchaschihsya-v-sovremennyh-usloviyah-obrazovatelnoy-sredy (дата обращения: 07.11.2024).*

ПАТРИОТИЗМ И РОЛЬ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ГРАЖДАН

PATRIOTISM AND THE ROLE OF INTERNAL AFFAIRS OFFICERS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF CITIZENS

Савчук Никита Александрович
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Savchuk Nikita Aleksandrovich
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. *Патриотизм - важная культурно-нравственная составляющая человеческого характера. В силу того, что на протяжении каждого этапа формирования и становления Российской Федерации данное понятие видоизменялось и приобретало новый смысл, на данный момент становления общества патриотизм имеет множество определений. Каждый человек сам для себя решает, что такое патриотизм и в чём он проявляется.*

В современном российском обществе патриотическое воспитание граждан занимает важное место. Власти страны часто проводят различного рода мероприятия, направленные на привитие гражданам патриотических ценностей. Но не только власти страны занимаются патриотическим воспитанием, в данной деятельности задействованы и сотрудники органов внутренних дел. Привлечение сотрудников органов внутренних дел для реализации цели патриотического воспитания граждан объясняется тем, что в понимании большого числа населения сотрудники полиции являются примером патриотизма и мужества.

В данной статье пойдёт речь об истории развития такого термина, как «патриотизм», о том, какая роль сотрудников органов внутренних дел в патриотическом воспитании населения страны, а также, детальное рассмотрение вопросов многогранности термина «патриотизм». Целью статьи является выявление в историческом контексте связи основных идеологических конструкций и разделяемых большинством россиян патриотических ценностей, а также влияние сотрудников органов внутренних дел на патриотическое воспитание граждан.

Abstract*. Patriotism is an important cultural and moral component of human character. Due to the fact that during each stage of formation and formation of the Russian Federation this concept was modified and acquired new meaning, at the present moment of formation of society patriotism has many definitions. Each person decides for himself what patriotism is and what it manifests itself in.*

In modern Russian society, patriotic education of citizens takes an important place. The authorities of the country often hold various kinds of events aimed at inculcating citizens with patriotic values. But not only the authorities of the country are engaged in

patriotic education, in this activity are involved and employees of internal affairs bodies. Involvement of employees of internal affairs bodies for realization of the purpose of patriotic education of citizens is explained by the fact that in the understanding of a large number of the population police officers are an example of patriotism and courage.

This article deals with the history of the development of such a term as «patriotism», the role of internal affairs officers in the patriotic education of the population of the country, as well as a detailed consideration of the multifaceted issues of the term «patriotism». The aim of the article is to reveal in the historical context the connection between of the main ideological constructs and patriotic values shared by the majority of patriotic values shared by the majority of Russians, as well as the influence of internal affairs officers on the patriotic education of citizens.

Ключевые слова: *патриотизм; патриотическое воспитание; сотрудник органов внутренних дел; культурно-нравственные ценности.*

Keywords*: patriotism; patriotic education; internal affairs officer; cultural and moral values.*

Российская Федерация не только могучая и старейшая держава, но ещё и самая большая страна в мире, которую населяет многонациональный народ. Несмотря на то, что у каждого из народов, проживающих на территории России, есть свои национальные особенности и традиции, свой менталитет и внутренний уклад жизни народов, их всех объединяет одно - верность своему отечеству и патриотизм. Патриотизм является основой духовных ценностей населения. Благодаря тому, что люди остаются патриотичны своей родине, Россия смогла пройти нелёгкий и долгий путь своего формирования и укрепить свои позиции в мире. Особенно роль патриотизма возрастает в те моменты, когда стране угрожает опасность, когда люди понимают, что именно в этот момент они как никогда нужны своей родине, чтобы доказать всю силу и непоколебимость России в рамках всего мира.

«Патриотизм - это любовь и верность своей родине, своей стране»- примерно такое понимание патриотизма заложено в каждом из нас, и хоть формулировки данного понятия могут быть разные, но суть всегда одна. Но правильно ли мы толкуем данное понятие, не ли других, более глубоких и важных смыслов в нём? Многие учёные, писатели и литературные деятели пытались осмыслить данный вопрос, и у каждого была своя позиция на этот счёт. Так, например, Бернард Шоу считает, что «Патриотизм-это убеждение в том, что твоя страна лучше других потому, что именно ты в ней родился», то есть он вносит в данное понятие не только смысл любви и уважения к родине, но и факт нахождения и рождения человека на территории определённого государства. А вот Л. Н.Толстой говорит о патриотизме так: «Патриотизм в самом простом, ясном и несомненном значении своём есть не что иное для правителей, как орудие для достижения властолюбивых и корыстных целей, а для управляемых — отречение от человеческого достоинства, разума, совести и рабское подчинение себя тем, кто во власти. Так он и проповедуется везде, где

проповедуется патриотизм. Патриотизм есть рабство». В данном случае патриотизм выступает не только как внутреннее убеждение человека, но и как сильный аппарат воздействия власти на народ.

Чтобы раскрыть всю сущность понятия «патриотизм» необходимо обратиться к истории. В России впервые понятие «патриотизм» возникло в момент становления Российской Империи. В данный период времени патриотизм являлся основой государственной идеологии, понимался как высшая нравственная добродетель. Последующие Преобразования произошли после Отечественной войны 1812 года, тогда идеи патриотизма стали важным компонентом как идеологии западников (Тимофей Грановский, Виссарион Белинский) и славянофилов (Алексей Хомяков, Иван Киреевский и Пётр Киреевский и др.), так и теории официальной народности Сергея Уварова.

Но в Советский период, с 1918 до середины 1930-х годов данное понятия приобрело негативный окрас. Понятие «патриот» сводилось к таким понятиям, как «недобитая контра» или «буржуй». Такое отношение к патриотизму и патриотом пошло от «верхушки общества» и укоренилось среди населения. Всё это объяснялось тем, что патриотизм, в положительном его ключе, мешал развитию дела мировой революции. Но с середины 1930-х годов Сталин_стал пропагандировать национальный патриотизм, наряду с пролетариатом_как прогрессивная историческая сила превозносился русский народ. Эта тенденция усилилась во время Великой Отечественной войны и достигла апогея в конце 1940-х — начале 1950-х годов, в период «борьбы с космополитизмом». Но после 1990-х годов развитие и продвижение патриотизма от федеральной власти остановилось, и тогда данная обязанность перешла в ответственность региональных властей. А с активным развитием киноиндустрии и средств массовой информации патриотическим воспитанием населения занимается сфера образования и культуры страны.

После развития кино, телепередач, радиоэфиров, направленных на обсуждение патриотических тем, и продвижения патриотизма в учебных учреждениях мнение о патриотизме начало розниться, и в этот момент начала формироваться его многогранность. Сейчас патриотизм это не только любовь к отечеству, это и покорность своей власти и законодательным актам страны, это и преданность политическому режиму. Например, по мнению британского политолога Марка Галеотти, патриотизм в понимании Путина есть следование официальному нарративу [1].

Благодаря своей многогранности патриотизм распространился на все сферы человеческой жизни. И особенно отразился на выборе профессии человека. В настоящее время существует ряд профессий, которые люди выбирают благодаря своим патриотическим ценностям. Примером такой профессии можно привести службу в полиции. Ведь полицейские — это та категория граждан, которые действительно любят свою страну и граждан этой страны. Служба в полиции олицетворяет человеческий патриотизм, потому что,

если человек готов служить своей стране и гражданам, помогать населению и сохранять общественный порядок это значит, что у человека есть чувство патриотизма к своей Родине.

Служба в органах внутренних дел не только воспитывает моральные, волевые и нравственные ценности в самом сотруднике, но и в окружающих. Это происходит в нескольких направлениях.

Первое направление выражается в работе с личным составом. Сотрудники органов внутренних дел с самого начала своей служебной деятельности, ещё во время обучения в учебных учреждениях структуры МВД России, начинают воспитывать в себе морально-нравственные ценности и патриотизм. Например, в учебных заведениях структуры МВД России регулярно проводятся различного рода общественные мероприятия: просмотр патриотичных видеозаписей и кинофильмов, посещение различных выставок, посвященных патриотическому воспитанию молодёжи. Данное развитие носит не только личностную направленность, воспитывая морально-нравственные идеалы, связанные с любовью к своей Родине, отдельно взятого сотрудника, но и помогает сотрудникам научиться правильно вносить патриотические ценности в общество. Например, при взаимодействии с молодостью.

Следующее направление вытекает из первого. МВД России в лице сотрудников органов внутренних дел регулярно осуществляет реализацию государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации». Целью данной программы является развитие патриотического воспитания у граждан страны, формирование их культурно-нравственных ценностей. Сотрудники полиции реализуют данную программу через проведение различного рода воспитательных мероприятий. Например, проведение «Уроков мужества» с участием сотрудников внутренних дел в учебных заведениях. При проведении таких уроков, сотрудники полиции стараются объяснить обучающимся насколько важна любовь и преданность своей родине, соблюдение законности и правопорядка. Ведь в настоящее время важно целостное и правильное понимание патриотизма, так как из-за недопонимания гражданами настоящих основ патриотизма и искаженной его трансляции «недружественными» субъектами данное явление способно трансформироваться в иное течение, удовлетворяющее модным веяниям. Иначе говоря, человек становится патриотом не по зову души, а потому, что так модно, этого требует должность, которую он занимает. Данная форма патриотизма совершенно бесполезна, поскольку дискредитирует морально-духовные качества личности, а не совершенствует их [2].

Таким образом, можно сказать о том, что патриотизм-это не просто про любовь и уважение к родине. На протяжении многих веков понятие патриотизма развивалось и пришло к тому, что оно включает в себя сейчас. Патриотизм - это совокупность внутренних убеждений человека, проявляющихся в любви и уважении к Родине, готовности постоять за свою страну и народ, её

населяющий, подчинение власти и законам страны. Патриотические ценности очень важны, для правильно морально-нравственного воспитания граждан. А также невозможно не оценить вклад сотрудников органов внутренних дел в патриотическое воспитание граждан. Очевидно, только при условии наличия у сотрудников высоких профессионально-нравственных качеств, надлежащего морально-психологического климата в коллективах органов внутренних дел возможно эффективное выполнение служебно-боевых задач.

Литература

1. *Тихонович М. И. Патриотическое воспитание современной молодёжи // Научные записки академии. 2024. Т. 15. № 3. С. 18-22. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=74483771 (дата обращения: 14.11.2024).*
2. *Алтунин А. Ю. Патриотизм как инструмент воспитания: история и современность // «Динамо» - школа спортивных достижений и научных открытий : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» (Москва, 23 марта 2023 г.). Москва: Академия управления МВД России, 2023. С. 7-11. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=59308721 (дата обращения 14.11.2024).*

ПАТРИОТИЗМ КАК ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

PATRIOTISM AS THE BASIS OF YOUTH EDUCATION IN MODERN RUSSIA

Хрыков Иван Сергеевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Khrykov Ivan Sergeevich
teacher
department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В современности, где ценности молодого поколения меняются так же стремительно, как и информационные технологии, важно не забывать о том, что формирует каждого человека отдельно и все общество в целом. А конкретно, каждого из нас непременно касался такой термин, как «патриотизм». Рассматривая его непосредственно как ценностное качество личности, важно понимать, что патриотизм требует определенного выражения не только в словах, но и в поступках.*

Abstract*. In modern times, where the values of the younger generation are changing as rapidly as information technology, it is important not to forget what shapes each individual and the whole society. Specifically, each of us was certainly concerned with such a term as "patriotism". Considering it directly as a value quality of a person, it is important to understand that patriotism requires a certain expression not only in words, but also in deeds.*

Ключевые слова: *молодежь; патриотизм; патриотическое воспитание; развитие молодежи; формирование патриотизма.*

Keywords: *youth; patriotism; patriotic education; youth development; formation of patriotism.*

На протяжении всего развития современности непрерывно возникал вопрос о проблеме воспитания патриотизма. До наших дней дошли многовековые традиции воспитания, формировавшиеся на протяжении не одного тысячелетия.

Педагогическая культура – продукт, созданный народом, который включает в себя духовность, патриотизм и народность.

Ученые, философы, педагоги, писатели не раз обращались в своих трудах к теме воспитания патриотизма в молодежи.

Сейчас же, в современности, в результате возникающих изменений в политической, социальной, экономической, культурной и других областях, роль патриотизма, особенно среди молодежи, как одного из оснований развития общества, государства и, главное, личности, значительно снижается. В связи с этим развитие российского общества претерпевает значительное замедление в развитии. На основании этого можно прийти к выводу о том, что необходимо как можно глубже рассмотреть вопрос патриотического воспитания молодежи.

В современное время понятие патриотизма включает в себя множество составляющих, например, преданность Отечеству, смелость, любовь к своей Родине, готовность оказать помощь государству в непростые времена, трудиться на благо Родины. По этому поводу на просторах Интернета, средств массовой информации не только российских, но и зарубежных, да в целом между подростками распространяется множество разносторонней информации, к сожалению, не всегда качественной и положительной. Информация так или иначе оказывает определенное воздействие на молодое поколение, чье мировоззрение на данном этапе подвергается активному воздействию с разных сторон. На данный момент при воспитании молодого поколения нашей страны используются образовательные организации, реализующие специальную педагогическую деятельность [1].

Приоритеты со временем меняются, поколения сменяются поколениями, но роль патриотизма в жизни государства, общества и личности остается неизменно-важной. Тем не менее, трактуется рассматриваемое нами понятие в разные времена по-разному.

Государство несомненно вносит вклад в воспитание патриотического духа людей различными методами, а именно, создает множество программ и кружков, которые запускаются на всех уровнях образования молодежи [2]. Кроме того, нельзя не сказать о том, что в настоящее время воспитание патриотизма закрепляется в качестве принципа политики образования в нашем государстве, а именно – в Законе РФ.

Для того, чтобы поглубже рассмотреть тему, необходимо точно определить понятие патриотизма. Рассматривая его с точки зрения философского явления, можно сказать о том, что он предстает перед нами как такое политико-общественное явление, которое само по себе обусловлено такими экономическими, социальными и политическими характеристиками, которые относятся к конкретному обществу страны. В этом случае понятие «патриотизм» разлагается на две его составляющие, а именно – Отечество и Родина.

Поглубже рассмотрев вторую составляющую патриотизма, можно прийти к выводу о том, что для каждого человека Родина своя. Каждый через Родину отражает свой внутренний мир и отношение к патриотизму, который складывается не из экономических, политико-социальных или иных составляющих. Основы патриотизма складываются из духовной целостности каждого из нас, отношения к месту, где мы рождаемся, где проводим лучшие годы своей жиз-

ни, где, в конечном счете, оставляем последнюю волю. Иными словами, из любви к родной земле, языку, привязанности к месту и из уважения к народу и его традициям и устоям.

Понятие «Отечество» носит более политико-исторический и социальный характер, так как обуславливается политическим строем, царившим на земле от Романовых и Рюриковичей и до современной России, экономической составляющей страны, а также общественными отношениями, которые возникают на протяжении существования всего государства в разные периоды времени [3].

Подводя итогу всему вышесказанному, следует отметить, что понятие «Отечество» носит более общественно-политический характер, а дефиниция «Родина» является более народным понятием.

Теперь необходимо упомянуть о социально-педагогическом аспекте нашей темы. Патриотизм в этом плане можно представить в виде общественной ценности, которую имеет народ, исходя из своей нравственной составляющей. То есть конкретно то, как я, имея в виду себя как личность, отношусь к Отечеству и Родине, которые, в свою очередь, выступают для нее в качестве объекта ценностного отношения. Это можно обосновать тем, что помимо простого заявления в массы о патриотизме как составляющей личности, необходимо совершать определенные действия, чтобы дать оценку, одобрить и осуществить это.

Рассматривая социально-педагогический аспект, важно затронуть психологическую сторону данного понятия. Может показаться, что разницы в целом нет, но с точки зрения психологической трактовки патриотизма имеется в виду одно из важных качеств личности, которое проявляется посредством определенного отношения личности к другим людям, обществу, государству, труда на его благо и развитие, материальным и духовным ценностям [4]. Все эти составляющие нашей личности важны для того, чтобы правильно оценить свои поступки и мысли в отношении всего нас окружающего.

Если мы обратимся к более точному толкованию, а именно к «Словарю русского языка» С. И. Ожегова, то мы поймем, что такое слово, как «преданность» так же является одним из синонимов, одним из составляющих патриотизма.

Как уже говорилось ранее, со временем патриотизм, как понятие, расширил свои границы и стал обозначать не только нравственно-моральные качества человека, но и закрепился как один из принципов жизни граждан. Другими словами, реализуя эта установку в своей жизни, граждане государства побеждают зло добром в моменты борьбы за процветание и благосостояние родной земли, развивая и укрепляя государственные атрибуты, традиции, символику и отношение общества к ним.

Как один из примеров патриотического воспитания молодежи стоит рассмотреть опыт СССР по развитию стрельбы из различных видов оружия. Так, с 1930-х годов было создано большое количество различных секций, кружков

и тиров. Причем возраст занимающихся практически не был ограничен. Особую популярность получили такие общества: «Ворошиловский стрелок», «Юный стрелок», курсы «Снайпер» в школах ОСАВИАХИМА. Все это помогало сформировать патриотическое воспитание, а так же привить молодым людям навыки, которые могли пригодиться в дальнейшей жизни или службе в армии. После Великой отечественной войны развитие данного направления не прекратилось. Тиры стали появляться практически в каждой школе, так же широкую популярность набирало общество ДОСААФ. У молодых людей еще со школьной скамьи прививались навыки обращения с оружием, а так же готовность в любой момент стать на защиту своей Родины. К сожалению в период 1990-х годов данное наследие пришло в упадок, тиры не обслуживались должным образом, часто подвергались разграблению, плюс специалисты не получали должного денежного вознаграждения. Всё это способствовало тому, что стрельба как массовый элемент патриотического воспитания был утерян [5].

Воспитывая в себе патриотизм, человек не только помогает развиваться нации и государству, но и взращивает в себе такие начала личности, которые помогут ему на всем жизненном пути. Множество примеров патриотичной личности знает наше государство в разные времена. Ими были писатели, например Лермонтов, Гоголь, Пушкин; князья, а именно Дмитрий Донской, Александр Невский; научные деятели, такие, как Менделеев, Ломоносов, Павлов. Чернышевский считал, что измерить значение человека можно взглянув лишь на его заслуги перед Родиной, а посмотрев на силу патриотизма – измерить его человеческое достоинство.

Если мы обратимся к работе Супикова, Тугускиной и Корж, в которой излагаются результаты исследования молодежи г. Пенза в 2020 году, то мы придем к выводу о том, что больше половины из тех, кто принимал участие в опросе, считают себя патриотами, что немало важно в настоящий момент времени. Из этого напрашивается мысль о том, что, как бы то ни было, современное поколение старается не избегать общества и государства, участвовать в жизни страны, выражая мнение по разным поводам и случаям. Основываясь на исследовании данной работы, можно с уверенностью заявить о том факте, что ценностное развитие современного поколения, их личностные качества отклонились от тех общепринятых норм, что были раньше. То есть молодежь не планирует проявлять патриотические чувства и показывать свой патриотизм в деле.

Литература

1. Гуняев Е. В. Формирование культуры личной безопасности в современном обществе // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 32-37. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=54093678 (дата обращения: 15.09.24).

2. Николаев С. А. Влияние методов формирования правового сознания и правовой культуры в СССР на современное правовое воспитание молодежи // Совре-

менное общество и право. 2024. № 2 (69). С. 10-13. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=68452622 (дата обращения: 19.09.2024).

3. Сапов А. В. Роль и особенности занятия спортом в современном мире // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 166-169.URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=67989777 (дата обращения: 19.09.2024).

4. Губенков А. О. Ретроспективный анализ Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=46592422 (дата обращения: 21.09.2024).

5. Алтунин А. Ю. Патриотизм как инструмент воспитания: история и современность // «Динамо» - школа спортивных достижений и научных открытий : сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летнему юбилею Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо» Москва, 23 марта 2023 г.). Москва : Академия управления МВД России, 2023. С. 7-11. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=59308721 (дата обращения: 21.09.2024).

ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ В ВЕДОМСТВЕННЫХ ВУЗАХ МВД РОССИИ

SPIRITUAL, MORAL AND PATRIOTIC EDUCATION IN THE PROCESS OF TRAINING CADETS IN DEPARTMENTAL UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Чернышев Сергей Геннадьевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел
Chernyshev Sergey Gennadievich
teacher
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. В статье рассмотрены основные проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся и преподаватели в ведомственных вузах системы МВД России при формировании в процессе обучения профессионального мировоззрения курсантов. Обозначены необходимые условия духовно-нравственного и патриотического воспитания, от которых зависит становление важных для сотрудника полиции деловых и моральных качеств. Данная статья также направлена на формирование поведения, которое соответствует требованиям, принципам и нормам, установленным в системе органов внутренних дел. Статья раскрывает основные технологии, методы и средства преподавательского мастерства, посредством которых у курсантов, в процессе обучения, формируется духовно-нравственное воспитание и поведение, соответствующее сотрудникам органов внутренних дел. Для точного понимания материала данной статьи неоднократно были приведены примеры из практики некоторых вузов, которые организовывали специальные мероприятия и предпринимали иные условия, наличие которых способствовали обучению курсантов духовно-нравственному и патриотическому воспитанию.*

Abstract*. The article discusses the main problems faced by students and teachers in departmental universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia in the formation of the professional worldview of cadets in the learning process. The necessary conditions for spiritual, moral and patriotic education are outlined, on which the formation of important business and moral qualities for a police officer depends. This article is also aimed at the formation of behavior that meets the requirements, principles and norms established in the system of internal affairs bodies. The article reveals the main technologies, methods and means of teaching skills, through which cadets, in the process of learning, form spiritual and moral education and behavior appropriate to employees of internal affairs bodies. For an accurate understanding of the material in this article, examples from the practice of*

some universities have been repeatedly given, which organized special events and undertook other conditions, the presence of which contributed to the training of cadets in spiritual, moral and patriotic education.

***Ключевые слова**: духовно-нравственное воспитание; профессиональное мировоззрение; патриотическое воспитание; качества сотрудника ОВД.*

***Keywords**: spiritual and moral education; professional worldview; patriotic education4 qualities of an employee of the Department of Internal Affairs.*

Подготовка к службе в органах внутренних дел квалифицированных специалистов является главной задачей ведомственных вузов системы МВД России. В формировании будущих сотрудников полиции важную роль играет духовно-нравственное и патриотическое воспитание курсантов как одно из направлений развития личности сотрудника ОВД, обладающего необходимыми качествами для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Стоит отметить, что рассматриваемые аспекты воспитания направлены, в первую очередь, не на профессиональную подготовку, а на развитие личности курсантов, повышение у них чувства ответственности за свою страну, обеспечение законности, прав и свобод граждан.

Организация и проведение воспитательной работы с личным составом в духе гражданственности, государственности, патриотизма, неукоснительного соблюдения законодательных и иных нормативных правовых актов Российской Федерации, норм морали и профессиональной этики является предметом деятельности образовательных учреждений МВД нашей страны и включено в Уставы Орловского юридического института МВД России, Воронежского института МВД России, Московского университета МВД России и др. [1]. Помимо прочего, одной из целей образовательных учреждений закреплено удовлетворение потребностей личности в духовно-нравственном развитии. На постоянный состав указанных заведений возлагается обязанность осуществлять нравственное и эстетическое воспитание курсантов, слушателей, студентов, адъюнктов, аспирантов. Всё это говорит о том, что духовно-нравственное и патриотическое воспитание курсантов в вузах МВД — комплексная задача, требующая интеграции в учебный процесс, что поможет будущим специалистам стать не только квалифицированными сотрудниками, но и настоящими гражданами своей страны, готовыми к защите интересов личности, общества и государства.

Духовно-нравственное воспитание подразумевает, во-первых, привитие курсантам таких ценностей, как честность, уважение, справедливость, чувство долга и ответственности. Во-вторых, немаловажной частью такой подготовки является культурное просвещение. Например, знакомство с историей Российского государства, обучение основам религии и философии. Это не только формирует нужные для сотрудника качества, но и способствует расширению кругозора обучающихся. В-третьих, осмысление той информации, которую получают начинающие сотрудники ОВД в рамках духовно-нравственного воспитания, помогает им формировать собственное мнение по отношению к различным

происходящим ситуациям в стране и в мире, а также адаптироваться к ним. Кроме того, патриотическое воспитание предполагает активное вовлечение курсантов в участие в мероприятиях, посвящённых значимым событиям России.

Рассмотрим несколько примеров из практики Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. Так, в ОрЮИ МВД России регулярно проходят тематические встречи со священнослужителями религиозных организаций, посвящённые различным аспектам веры и понятия религии. На таких встречах курсанты узнают о роли Русской Православной церкви в современном обществе и духовно-нравственных ценностях. Некоторые встречи приурочены к традиционным праздникам, например, ко дню семьи, любви и верности. Подобные мероприятия способствуют духовно-нравственному воспитанию, а также внутреннему саморазвитию.

Руководство, офицеры и курсанты Орловского юридического института МВД России ежегодно в День Победы принимают участие в шествии войск Орловского территориального гарнизона, напоминая всем о героизме ветеранов Великой Отечественной войны.

С какими проблемами духовно-нравственного и патриотического воспитания курсантов можно столкнуться в вузах МВД России?

В первую очередь, акцентируем внимание на недостатке мотивации у самих курсантов к осознанию важности духовных ценностей в будущей профессиональной деятельности сотрудников полиции. Для эффективного выполнения возложенных законом служебных обязанностей полицейский должен не только знать нормативно-правовую базу, быть хорошо подготовленным физически и владеть навыками применения огнестрельного оружия, но и не быть равнодушным к проблемам граждан, избегая при этом чрезмерной эмпатии, которая так же может негативно сказаться на результатах служебной деятельности.

Во-вторых, социальные и культурные течения современного общества, оказывающие неоспоримое влияние на молодое поколение, могут неблагоприятно сказываться на воспитании гражданина-патриота. Молодёжь, как социальная группа, в силу возраста сама по себе подвержена чрезмерному влиянию со стороны различных институтов общества, а современные идеологии далеко не всегда совпадают с устоявшимися правилами поведения. Активная пропаганда в сети Интернет, средствах массовой информации и печатных изданиях нетрадиционных ценностей имеет определённое влияние на любого человека, имеющего к ним доступ, то есть на абсолютное большинство населения. Данный факт необходимо учитывать при организации и проведении мероприятий, направленных на патриотическое и духовно-нравственное воспитание курсантов.

Также, остановимся на качестве преподавания. Говорить об эффективности воспитательных мероприятий можно лишь в том случае, если учебные программы и преподавательская методика соответствуют требованиям и инте-

ресам обучающихся. Например, при проведении мероприятия, целью которого является патриотическое воспитание курсантов, иррационально просто знакомить их с теоретическим материалом, связанным с историей России, который обучающиеся уже знают. Более осмысленным подходом будет провести тематическое занятие о складывающейся в настоящее время ситуации в мире. Курсанты должны больше узнавать об основных событиях специальной военной операции, ходе её проведения, целях и задачах СВО, героических поступках российских военнослужащих.

Другой немаловажной проблемой является отсутствие практики при духовно-нравственном и патриотическом воспитании обучающихся. Напротив, духовно-нравственное и патриотическое воспитание часто ограничиваются лишь теоретическими аспектами. Для наибольшего эффекта же требуется вовлечение курсантов в практические мероприятия, в частности, в церемонии возложения цветов к памятникам воинов, погибших при защите Отечества, оказание благотворительной помощи ветеранам, участие в торжественных парадах, посвящённых празднованию Дня Победы и т. п. В рамках данного направления в Орловском юридическом институте МВД России имени В. В. Лукьянова регулярно проводятся «уроки Мужества», торжественные мероприятия с участием творческих коллективов, посвященные Дню Героев Отечества [2].

Необходимо учитывать, что преподаватели и наставники играют ключевую роль в привитии курсантам основных духовных ценностей. Если у них самих таковые отсутствуют, это, закономерно, может негативно сказаться на воспитательном процессе.

В целях решения обозначенных выше проблем, в ведомственных вузах МВД России разрабатываются и совершенствуются комплексные подходы, включающие в себя:

- составление актуальных учебных планов, а также обновление по необходимости существующих;
- активизация практической работы;
- сотрудничество с опытными сотрудниками иных правоохранительных органов, ветеранами военных действий, преподавателями высших учебных заведений и др.

В настоящее время духовно-нравственное и патриотическое воспитание курсантов включает в себя множество подходов, которых объединяет направленность на формирование качеств, необходимых любому сотруднику полиции в его профессиональной деятельности. К основным из них можно отнести включение в образовательные программы специальные курсы по истории и культуре России, философии, психологии, религиоведению, социологии. Традиции и ценности нашей страны необходимо также изучать и через работы современных мыслителей, так как именно такой подход будет способствовать

более глубокому пониманию и осознанию значимости духовно-нравственного и патриотического воспитания [3].

Кроме того, во всех ведомственных вузах МВД России систематически организуются встречи с людьми, которые в силу своей профессии или опыта могут рассказать о значении патриотизма в работе полиции. На сегодняшний день актуальность имеют встречи с бойцами СВО, а также сотрудниками правоохранительных органов, которые поддерживают общественный порядок в зоне специальной военной операции.

Участие в патриотических мероприятиях, посвящённых празднованию Дня Победы, Дня защитника Отечества, проведение театрализованных мероприятий, художественных выставок и конкурсов способствует активному вовлечению обучающихся в процесс их патриотического воспитания. Стоит сказать и про фестиваль музыкального творчества МВД России «Щит и Лира», где сотрудники могут продемонстрировать свои таланты, исполнив произведения патриотической направленности.

Для того, чтобы в образовательной среде ведомственного вуза духовно-нравственное и патриотическое воспитание курсантов было эффективным, должны быть созданы определённые условия. Во-первых, обеспечение понимания сотрудниками органов внутренних дел значения проводимой работы рассматриваемой направленности для становления будущих грамотных и успешных специалистов и их культурного развития. Во-вторых, целенаправленная деятельность субъектов, осуществляющих воспитание курсантов, по духовно-нравственному саморазвитию, без чего невозможно духовное просвещение курсантов. В-третьих, использование в процессе обучения педагогических методов, которые позволили бы осуществлять духовно-нравственное развитие с учётом сформированности правового мировоззрения обучающихся.

Таким образом, подводя итог, можно заключить, что в образовательной среде ведомственных вузов Министерства внутренних дел Российской Федерации при духовно-нравственном и патриотическом воспитании курсантов существуют определённые проблемы, затрудняющие развитие нужных для будущих сотрудников моральных и деловых качеств. Современные способы духовно-нравственного и патриотического воспитания курсантов включают в себя множество методик, направленных на становление будущих сотрудников органов внутренних дел. Эти методики могут быть адаптированы в соответствии со спецификой учебного заведения, а также с потребностями обучающихся. Тем не менее, цель всегда должна оставаться неизменной – формирование всесторонне развитой личности с устойчивыми высоконравственными ценностями, необходимыми для дальнейшей службы в МВД России.

Литература

1. *Губенков А. О. Генезис духовно-нравственного патриотического воспитания и его место в образовательном процессе в вузах МВД России на современном этапе // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 69-74. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 12.11.2024).*
2. *Тихонович М. И. Специфика гражданской идентичности и патриотизма в современной России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 55-62. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=dsybdk (дата обращения: 12.11.2024).*
3. *Гуняев Е. В. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание гражданина Российской Федерации на современном этапе развития общества // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 242-247. URL: http://nauka-2020.ru/NV_4(65)2023.pdf (дата обращения: 12.11.2024).*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНЫЕ ФЕНОМЕНЫ ОБЩЕСТВА

PHYSICAL CULTURE AND SPORT AS SOCIAL PHENOMENA OF SOCIETY

Жупанова Анастасия Игоревна
студент
факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Zhupanova Anastasia Igorevna
student
faculty of transport, engineering systems and technosphere safety
institute of architecture and construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Виншу Маргарита Сергеевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Vinshu Margarita Sergeevna
senior teacher
physical education department
Institute of Architecture and Construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Анганзоров Михаил Вадимович
студент
факультет транспортных, инженерных систем и техносферной безопасности
Институт архитектуры и строительства
Волгоградский государственный технический университет
г. Волгоград, Россия
Anganzorov Mikhail Vadimovich
student
Faculty of Transport, Engineering Systems and Technosphere Safety
Institute of Architecture and Construction
Volgograd State Technical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной работе рассматривается физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Ввиду популяризации спорта, все больше и больше людей активно занимаются физической деятельностью, сталкиваясь*

с влиянием данной активности на взаимоотношение между людьми в процессе занятий, что показывает актуальность данной работы. Выявлены воздействия физической культуры на жизнь человека и на качества его личности, рассмотрены примеры и результаты взаимодействия людей во время соревнований. Так же рассмотрены необходимые знания для занятий спортом, которые оказывают максимальное воздействие на организм и способствуют поддержанию человека в форме. Неправильный подход к выполнению определенных упражнений чаще всего ведет к растяжению мышц, либо же к серьезным травмам, которые выявляются на приёмах у специалистов.

Abstract. *This paper examines physical culture and sport as social phenomena of society. Due to the popularization of sports, more and more people are actively engaged in physical activity, facing the impact of this activity on the relationship between people in the process of exercise, which shows the relevance of this paper. The impact of physical culture on human life and on the qualities of his personality is revealed, examples and results of interaction between people during competitions are considered. Also considered the necessary knowledge for sports, which have a maximum impact on the body and contribute to keeping a person in shape. Improper approach to the performance of certain exercises most often leads to muscle strains or serious injuries, which are detected at specialist appointments.*

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; спорт; соревнование; спортивная тренировка; профессиональный спорт.*

Keywords: *physical culture; physical education; physical development; sports; competition; sports training; professional sports.*

Здоровье в современном мире является самой важной ценностью для человека, да и для общества в целом. Следовательно, физическая культура и спорт становится популярным и эффективным фактором, влияющим на здоровье. Участие в физической культуре и спорте подготавливает человека к жизни, укрепляет тело и здоровье, способствует его гармоничному физическому развитию, помогает формировать важные качества личности, а также моральные и физические качества, необходимые будущим специалистам в сфере народного хозяйства в их профессиональной деятельности.

Физическая культура является неотделимой частью человеческой культуры, но она представляет собой отдельную независимую ее часть. При помощи этого процесса личность человека развивается и вырабатывает необходимость ведения здорового образа жизни. Физическая культура оказывает влияние на различные особенности человека, которые были получены еще при рождении, а также появляющиеся в течение жизни посредством окружающей среды и общества. Словосочетание «физическая культура» встречается не только в профессиональной деятельности, но и в повседневной жизни. Когда говорят о физической культуре личности, подразумевают, что человек усвоил «физкультурные» знания, умения, навыки, полученные путем занятий физической активностью. Физическая культура, будучи дисциплиной, сосредоточенной на

человеке, нацелена на развитие гармоничной личности, объединяющей ее дух и тело. Она способствует активизации стремления к полноценной реализации своих внутренних сил, позволяя вести здоровый и продуктивный образ жизни. Это также включает профессиональную деятельность и создание комфортной социокультурной среды, необходимой для саморазвития. Эта среда является важной составляющей образовательной среды в университете.

Физическая культура — это вид культуры, представляющий собой процесс и результат человеческой деятельности, влекущие за собой формирование физической готовности индивидуума к жизни [1].

Организм ребенка постоянно развивается, и нарушения его состояние расценивается как показатель ухудшения здоровья. Именно поэтому необходимо получение сведений о физическом состоянии подрастающего поколения. Физическое развитие детей включает в себя накапливание опыта в различных сферах активности: двигательной активности, в частности, связанной с выполнением упражнений, направленных на улучшение таких физических качеств, как координация и гибкость; это способствует правильному формированию опорно-двигательной системы, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильному выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) без вреда для здоровья. Важным аспектом является формирование базовых знаний о различных видах спорта и освоение подвижных игр с установленными правилами. Также важно развивать целеустремленность и саморегуляцию в двигательной активности, формируя ценности здорового образа жизни и осваивая базовые нормы и правила (в питании, физической активности, закаливании, создании полезных привычек и др.).

Физическое развитие — это процесс, в ходе которого происходит формирование и преобразование естественных морфофункциональных характеристик детского организма на протяжении его жизни, а также связанных с ними психофизических способностей.

Физическое воспитание служит одним из важнейших каналов приобщения к физической культуре и неотъемлемой частью воспитания человека в обществе. Физическое воспитание представляет собой педагогический процесс, направленный на формирование необходимых умений и знаний для развития физических навыков. Физическое воспитание - многолетний процесс, поэтому в различные периоды жизни его содержание и формы отличаются. Все зависит от условий человеческой деятельности. Данный процесс обеспечивает систематическое развитие и улучшение двигательных умений и навыков, а также способствует оптимизации формирования так называемых физических качеств человека, которые в значительной степени влияют на его физическую работоспособность.

Физическое воспитание представляет собой образовательный процесс, нацеленный на развитие двигательных умений, психофизических характеристик и стремление к физической совершенствованию [2].

Спорт является для большинства людей наивысшим достижением физической культуры и представляет собой успех человека в процессе физической деятельности. Поэтому считают, что спортсмены обладают наивысшими качествами физической культуры. Они могут иметь трудности с интеллектуальной и нравственной деятельностью, но никак не с физической. Однако занимаясь физической деятельностью и спортом, человек стремится получить побольше знаний о влияние на организм. Все это способствует умственному развитию, интеллектуальному совершенствованию.

Также спорт — это вид активности, при котором физическая нагрузка на организм очень большая и задействует большое количество мышц.

В широком смысле термин “спорт” рассматривают как некую соревновательную деятельность, которая вовлекает не только подготовку к ней, но и межличностное взаимодействие. Спорт при этом является определенной состязательной активностью, так как он происходит для формирования физических качеств, которые выработаются у спортсмена путем сравнения себя с другими. Подготовка обычно происходит на спортивных тренировках. Она представляет собой определённый заранее обдуманный план, огромное количество тренировок в течение определенного времени и поощрение различными способами. В процессе занятий физической культурой и спортом вырабатываются такие качества как: целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность, дисциплинированность, способность преодолевать трудности, и другие черты характера [3].

В профессиональном спорте индивидуум использует уже накопленные знания и приобретенные качества с рождения. Изначально, профессиональных спортсменов отдают на занятия по тому или иному виду спорту с ранних лет, поскольку организм ребенка привыкает быстрее к огромным нагрузкам и более подвластен к вмешательствам в физиологическое строение. Так, например, профессиональных фигуристок отправляют на фигурное катание в возврате 4-5 лет. В это время у ребенка уже более-менее сформирован скелет, и он способен усвоить больше разнообразных элементов и создать первую программу выступлений. Занимаясь данным видом спорта, ребенок приобретает такие социальные качества как ответственность, целеустремленность, огромную волю. Ребенок находится чаще всего в угнетающей обстановке, поскольку в большинстве случаев тренеры очень строгие и требовательные, а коллеги по спорту завистливые, поэтому следует хотя бы раз в месяц обращаться к специалисту для выявления возможных психологических проблем [4].

В настоящее время существуют огромное количество различных видов спорта. Все чаще и чаще люди начинают интересоваться физической актив-

ностью, но зачастую они начинают заниматься и получают несерьезные травмы. Во избежаний таких случаев им необходимо, прежде всего, проконсультироваться у специалиста. Сначала составить план тренировок и узнать, как правильно выполнять те или иные упражнения. Поэтому изучив достаточное количество учебных пособий и различных материалов, можно выделить необходимые базовые знания для начала занятий физической культуры и спорта:

1. Первым делом необходимо пройти осмотр у всех врачей, чтобы определить свое состояние здоровья. Только после этого следует выяснить уровень вашей физической подготовленности.
2. Изучить в доступных источниках влияние тех упражнений, которые вы собираетесь выполнять. Это делается во избежание рисков получения травм.
3. Проанализировать воздействие закаливающих процедур, личной гигиены, режима дня на укрепление здоровья.
4. Ввести в свой распорядок дня приемы закаливания: воздушные ванны, водные процедуры, хождение босиком.
5. Следить за изменениями массы тела, тестируя свои физические способности.
6. Подробно изучить правила безопасности во время физических занятий.

С появлением огромного количества гаджетов люди все реже занимаются физической деятельность, но ведь человеческая жизнь и здоровье очень связаны с физической культурой. Ведь она способствует укреплению нашего иммунитета, вследствие чего мы меньше болеем. Физическая культура важна как для работающих физически, так и для тех, кто занят умственным трудом. Особенно она играет ключевую роль в жизни детей и подростков, ведь именно в этот период формируется основа их физического развития и здоровья. Чтобы избежать негативных последствий для организма, необходимо осуществлять регулярный контроль со стороны врача, а также соблюдать самоконтроль. Избыточная увлеченность спортом и игнорирование рекомендаций учителя физкультуры или тренера могут привести к переутомлению. В результате, вместо ожидаемой пользы занятия спортом могут оказаться вредными. Не зависимо от выбора содержания, характера и формы физических занятий, положительный эффект можно получить лишь благодаря хорошо распланированной и сбалансированной двигательной активности, знаний воздействия ее на организм человека. У молодежи воспитывается чувство естественного желания регулярно использовать двигательную активность с целью духовного и физического развития. Это происходит из-за сочетания различных методов, средств и форм физического воспитания. Физическая культура, решая свои специфические задачи, оказывает влияние на все стороны воспитания личности, и, прежде всего на нравственное воспитание, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями — это нравственный долг человека. Каждый человек должен осознавать необходимость занятий физической культуры [5].

Литература

1. *Роль физической культуры и спорта в развитии личности / К. А. Артамонова // Актуальные исследования. 2023. № 52 С. 86-89.*
2. *Васюкова О. Н., Сабирова С.Б. Физическая культура как средство духовно-нравственного воспитания детей младшего школьного возраста // Проблемы и перспективы развития образования: материалы XII Международной научной конференции (Краснодар, май 2020 г.). Краснодар : Новация, 2020. С. 9-14. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42824837 (дата обращения: 10.11.2024).*
3. *Носов А. С., Воронцев А. С., Тодрик В. Н. Роль спорта в жизни человека и его востребованность в наше время // Наука–2020. 2022. №3 (59) С. 30-34. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49236978 (дата обращения 10.11.2024).*
4. *Арстанова М. З., Бурахмед О. А., Мамаева Н. М. Подвижные игры как средство развития физических качеств детей дошкольного возраста // Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: теория, практика и перспективы: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2018. С. 111-114. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35423362 (дата обращения: 10.11.2024).*
5. *Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука–2020. 2022. №2 (56) С. 148-152. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=49206212 (дата обращения: 10.11.2024).*

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам V Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 6 (73) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 05.12.2024 г.
Объем 9,7 печ. л.

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

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Наука-2020» – www.nauka-2020.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru