НАУКА-2020

Сетевое издание

ISSN 2413-6379 № 7 (74) 2024

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

АКАДЕМИЯ МАБИВ

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020 Сетевое издание
№ 7 (74) 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 интел-лектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

16+

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

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Алтунин А. Ю.
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 5

Овчинников Ю. Д., Раковская Н. А., Якунина В. А.
РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ» НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ 11

Бондарева В. В., Губанов Э. В.
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ 17

Головко Е. Ю., Серженко Е. В. Сапога С. В.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 22

Тихонович М. И., Мирзоева А. Ф.
МЕТОДИКА И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ 27

Сазонкина Е. С., Шевченко Т. А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 33

Андрияхин А. А.
СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА 37

Сапов А. В.
РОЛЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ 45

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

Козлитин К. Ю.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ 50

Труфанов П. А., Калинкина Е. В.
СЕКРЕТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК 56

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Алпатова И. Ю., Нагайцева И. Ф.
РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 62

Дюдина У. Д., Пахомов В. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА 67

Брыкина В. А., Орлов Д. И.
ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 72

Степанова К. А., Бородина А. С., Инёв М. А.
ВЛИЯНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РАНХИГС 3-ГО КУРСА 79

Андреенко Т. А., Базанова Л. А., Половодов И. В.
ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА 87

Панов Е. В.
ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ 92

Пахомов В. И.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНАЯ СОСТОВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 98

Чичерова П. А., Курылев С. В.
РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 106

Гуняев Е. В.
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ 112

Губанов Э. В.
РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА 117

Абузяров Д. Н., Брыкина В. А.
ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ 122

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Лигута В. Ф.
МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ДИНАМИКЕ ОБУЧЕНИЯ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ МВД РОССИИ 130

Силамикель А. Ю., Кузнецов М. Б.
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ 138

Струганов С. М., Кан Л. В., Подрезов А. А.
ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ НАРУЖНОГО ДОСМОТРА СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОД УГРОЗОЙ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ 143

Панов Е. В.
МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ 149

Махов С. Ю., Баркалов С. Н., Светлая В. Ю.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ 156

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ОГНЕВОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

FORMATION OF PERSONAL SECURITY OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS IN THE TRAINING PROCESS FIRE AND PHYSICAL TRAINING

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

Аннотация. *В данной статье проанализирована важность процесса физического воспитания сотрудника в зависимости от специфических условий его производства, а также обозначены цели физического развития сотрудников правоохранительных органов. Рассмотрены компоненты безопасности личности сотрудника, в том числе ключевые аспекты, обеспечивающие ее, выявлены их индивидуальные особенности, приведены аспекты, лежащие в основе формирования культуры безопасности личности. Приведены ключевые характеристики психологического портрета сотрудника, которые способны поставить под угрозу его личную безопасность. Проанализированы основополагающие компоненты комплексного подхода для достижения наивысшей эффективности обеспечения физической защиты, рассмотрена важность комплекса упражнений, направленных на развитие силы, скорости и выносливости, а также специальных упражнений, связанных с применением боевых искусств и преодолением различных препятствий.*

Abstract. *This article analyzes the importance of the process of physical education of an employee depending on the specific conditions of his production, and also outlines the goals of physical development of law enforcement officers. The components of the employee's personal safety are considered, including the key aspects that ensure it, their individual characteristics are identified, and the aspects underlying the formation of a culture of personal safety are given. The key characteristics of the psychological portrait of an employee that can threaten his personal safety are given. The fundamental components of an integrated approach to achieve the highest efficiency of ensuring physical protection are analyzed, the importance of a set of exercises aimed at developing strength, speed and*

endurance, as well as special exercises related to the use of martial arts and overcoming various obstacles is considered.

Ключевые слова: *физическая безопасность; личность; физическая подготовка; сотрудник правоохранительных органов; культура безопасности; методы и принципы физической безопасности.*

Keywords: *physical safety; personality; physical training; law enforcement officer; safety culture; methods and principles of physical safety.*

Занятия физической и огневой подготовкой, несомненно, приводят к улучшению физического состояния. Однако не менее важен и психологический эффект таких занятий, который, возможно, менее очевиден.

В процессе обучения и ежедневной деятельности сотрудников правоохранительных органов, огневая подготовка, физическая культура и спорт играют решающую роль в их воспитании, способствуя гармоничному развитию духовного мира, нравственных устоев и физических возможностей. Следовательно, влияние такой подготовки на формирование личности многогранно.

Целью физической и огневой подготовки сотрудников МВД является развитие необходимых умений, навыков, физических и психологических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей и поддержание высокой работоспособности. Это включает в себя комплекс упражнений, направленных на развитие силы, скорости и выносливости, а также специальные упражнения, связанные с применением огнестрельного оружия и преодолением различных препятствий.

Цели физического развития сотрудников правоохранительных органов включают в себя:

- ✓ развитие их физической и психологической подготовленности для эффективного проведения оперативно-служебных действий, грамотное использование физической силы, боевых техники и специального оборудования при сдерживании преступной деятельности, а также поддержание их высокой работоспособности на протяжении службы;
- ✓ подготовка к погоне за нарушителями закона, способности к быстрому и длительному перемещению по территории;
- ✓ квалифицированное и безопасное применение огнестрельного оружия;
- ✓ освоение комплекса практических навыков самозащиты и обеспечения собственной безопасности в экстремальных условиях служебной работы;
- ✓ развитие ключевых интеллектуальных и профессионально-психологических качеств личности, таких как храбрость, решительность, гуманность, самодисциплина, бдительность, внимание, самообладание, упорство и прочие;
- ✓ формирование у них сознательной потребности на занятиях физическими упражнениями, всеми прикладными видами спорта;
- ✓ укрепление здоровья, развитие у них физических и волевых качеств;

✓ практическое участие их в работе спортивных секций, спортивных состязаний и спортивно-массовых мероприятий [1, с.49].

В свою очередь, необходимо уделить внимание фактору безопасности личности в процессе физического воспитания сотрудника.

Безопасность — это фундаментальный элемент, который гарантирует стабильность работы государственных механизмов и занимает одно из ведущих мест в политической стратегии страны. Разработка системы безопасности государства базируется не только на общенациональном уровне защиты, но и на защите индивидуальных прав каждого человека. Изучив нормативные документы, можно утверждать, что обеспечение защиты прав и свобод личности стоит на первом месте в списке задач национальной безопасности.

К ключевым аспектам, обеспечивающим личную безопасность сотрудника правоохранительных органов, относятся [2, с.177]:

1) степень профессионального риска, с которым сталкивается сотрудник;
2) уровень защиты, предоставляемой его профессией;
3) умению сотрудников принимать меры для минимизации личного риска и обеспечения безопасности коллег, что подразумевает осознанное уменьшение профессионального риска.

Обеспечение личной физической безопасности подразумевает защиту от внешних опасностей, что способствует нормальной жизнедеятельности индивида.

Ответственность за гарантирование физической безопасности личности лежит на плечах государства и его структур. В эту категорию входят органы исполнительной власти, местные самоуправленческие структуры, неправительственные организации, семья и непосредственно человек.

Стоит подчеркнуть, что ключевым элементом системы защиты личного состава правоохранительных органов является их профессиональная защищённость. Прежде всего, это касается соответствия законодательным и нормативным актам, регулирующим работу полиции, реальным условиям и целям этой работы [3, с.80]. В ходе исполнения служебных функций сотрудниками полиции, направленных на поддержание общественного порядка и личной безопасности, они должны ясно понимать свои полномочия и ответственность, быть ознакомлены с законодательством и владеть навыками его применения в реальных ситуациях.

Обеспечение личной безопасности является одним из ключевых аспектов профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов. В экстремальных обстоятельствах владение навыками самообороны может оказаться критически важным для сохранения жизни сотрудника.

В рамках обеспечения физической защиты важно осознавать, что этот процесс не ограничивается лишь использованием технических устройств. Для достижения наивысшей эффективности необходимо внедрять комплексный метод, включающий в себя несколько основополагающих компонентов:

1) проведение анализа уязвимости личности, предполагающее оценку рисковых аспектов человека, что дает возможность выявить возможные угрозы и слабые места в процессе защиты его безопасности;

2) создание и планирование стратегий и систем, предназначенных для обеспечения физической защиты человека;

3) внедрение и интеграция разработанных мер безопасности, включая применение соответствующих технологий;

4) организация контрольных мероприятий и обучения, цель которых — регулярное тестирование и обновление систем безопасности, а также повышение роли человека в процессе обеспечения защиты [4, с.56].

Исследования в области психологии безопасности, проведенные как за рубежом, так и в нашей стране, позволяют выстроить универсальный психологический портрет погибших сотрудников правоохранительных органов. В основе такого портрета лежат следующие ключевые характеристики:

- ✓ отсутствие необходимых качеств для эффективного выполнения служебных задач: несоответствие физическим требованиям, недостаточность профессионального мастерства, негативные эмоциональные состояния, изнеженность, склонность к травматизму и прочее;
- ✓ неправильное или не использование защитных средств, таких как бронежилеты, шлемы и др.;
- ✓ несоблюдение установленных процедур, особенно в области ареста, задержания, обысков, взаимодействия с задержанными и так далее;
- ✓ преувеличение собственных способностей к оценке поведения других людей и их характера;
- ✓ недостаток внимания к наличию прикрытия в ситуациях, когда его можно было бы использовать;
- ✓ понижение бдительности и чрезмерная доверчивость, основанная на оптимистичном восприятии окружающих;
- ✓ применение силы как крайней меры, что приводит к задержке в реакции на угрозу;
- ✓ неспособность предвидеть и оценить потенциальную опасность;
- ✓ некорректные действия в опасных ситуациях, включая оставление себя без прикрытия, медлительность в передвижении, отсутствие маскировки, поиск укрытия, самоуверенное поведение и прочее;
- ✓ неправильные решения и неэффективная стратегия действий в условиях риска;
- ✓ необоснованные рискованные шаги.

В соответствии с действующим законодательством, правоохранительные органы имеют право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в целях самозащиты. Однако такая практика не исключает риска превышения полномочий и нанесения вреда здоровью лиц, совершивших противоправные действия. Это создает определенные трудности.

Статьи 18-24 Федерального закона «О полиции» детально регламентируют условия и ограничения применения полицейскими физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также устанавливают строгий порядок их использования. Данный порядок предусматривает четко определенные действия сотрудника полиции до, во время и после применения силы или оружия.

Обеспечение безопасности сотрудников правоохранительных органов при использовании служебного оружия зависит от уровня их физической и психологической подготовки.

Физическая готовность подразумевает владение навыками стрельбы, полученными в ходе первоначальной подготовки. Психологический аспект включает в себя умение саморегулироваться.

Гарантии личной безопасности сотрудников органов внутренних дел представляют собой специальные методы и условия, обеспечивающие реализацию их прав в рамках специфической сферы деятельности.

Важно отметить, что психологическое состояние играет ключевую роль при выполнении сотрудниками полиции своих служебных обязанностей.

Это обусловлено тем, что в экстремальных ситуациях сотрудники могут не всегда действовать рационально и эффективно, даже при наличии соответствующих знаний и навыков.

Специальная подготовка, направленная на укрепление веры в свои силы и способности к преодолению страха, способствует более бдительному и разумному поведению сотрудников в критических обстоятельствах, что повышает эффективность их действий в опасных для жизни ситуациях.

Психологические исследования подтверждают, что каждый сотрудник полиции способен развить такую установку на выживание. Это может способствовать минимизации применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В случаях, когда применение огнестрельного оружия неизбежно, сотрудник обязан стремиться к сохранению жизни объекта воздействия, нанося удары по конечностям. В официальном отчете ни в коем случае не должно быть указаний на прицельную стрельбу по голове или суставам, поскольку это ставит под сомнение стремление минимизировать ущерб.

При непосредственной угрозе жизни и здоровью сотрудника органов внутренних дел необходимо предпринять все возможные меры для ее предотвращения. В случае невозможности избежать опасности, сотрудник имеет право на применение необходимых мер защиты своей жизни и здоровья, включая использование силы или оружия. При этом, применение оружия должно быть обоснованным и соответствовать принципам законности, необходимости и умеренности, не превышая необходимых мер по защите как сотрудника, так и общественной безопасности.

Таким образом, физическая безопасность личности предусматривает определенное состояние человека, основанное на отсутствии опасности при взаи-

модействии с раздражающими факторами внешней среды и внутреннего составляющего. Данный вид безопасности позволяет реализовать конституционные права гражданина, в целях повышения качества его жизни.

Литература

1. *Губенков А. О. Общие положения и правовая регламентация обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26 мая 2023 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. С. 48-52.*
2. *Хрыков И. С. Некоторые аспекты личной безопасности // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179. URL: https://elibrary.ru/contents.asp?id= 44821464 (дата обращения: 15.11.2024).*
3. *Гуняев Е. В. Роль физического воспитания для будущих сотрудников ОВД // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник научных статей Всероссийского круглого стола (Орел, 20 июня 2024 г.). Орел : Орловский юридический институт МВД РФ им. В. В. Лукьянова, 2024. С. 78-83.*
4. *Волкова А. Е. Безопасность личности сотрудника МВД РФ в процессе физического воспитания // Юрист. 2021. № 12. С. 54-57.*

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ПРОЕКТА «САМБО В ШКОЛУ» НА МУНИЦИПАЛЬНОМ УРОВНЕ

IMPLEMENTATION OF THE ALL-RUSSIAN PROJECT "SAMBO TO SCHOOL" AT THE MUNICIPAL LEVEL

Овчинников Юрий Дмитриевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра биохимии и биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма
г. Краснодар, Россия
Ovchinnikov Yuri Dmitrievich
Ph.D, associate professor
department of biochemistry and biomechanics and natural sciences
Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Krasnodar, Russia

Раковская Наталья Александровна
учитель физической культуры
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа № 82 имени Героя Советского союза Ф. С. Октябрьского
Rakovskaya Natalya Aleksandrovna
physical education teacher
Municipal budgetary general education institution secondary comprehensive school No. 82 named after Hero of the Soviet Union F. S. Oktyabrsky
Sochi, Krasnodar Region, Russia

Якунина Валентина Андреевна
учитель физической культуры
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя общеобразовательная школа №25 имени Героя Советского Союза С. Е. Войтенко
г. Сочи Краснодарский край, Россия
Yakunina Valentina Andreevna
physical education teacher
Municipal budgetary general education institution secondary comprehensive school No. 25 named after Hero of the Soviet Union S. E. Voitenko
Sochi, Krasnodar Region, Russia

Аннотация. *Уроки физической культуры в общеобразовательных школах пополняются новыми полезными проектами, способствующими укреплению физического здоровья и совершенствованию личностных качеств. В Краснодарском крае*

активно развивается Всероссийский проект «Самбо в школу» с помощью школьной лиги Самбо. Показано реализация проекта на муниципальном уровне в общеобразовательных школах, участвующих в реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» на территории города Сочи, занимающиеся у педагогов дополнительного образования «Самбо», изучающие основы самбо в рамках третьего урока физической культуры, целостного вариативного модуля «Самбо».

***Abstract**. Physical education lessons in general education schools are replenished with new useful projects that promote physical health and improve personal qualities. The All-Russian project "Sambo to School" is being actively developed in Krasnodar Krai with the help of the Sambo School League. It shows the implementation of the project at the municipal level in secondary schools participating in the implementation of the All-Russian project "Sambo to School" in the city of Sochi, engaged in the teachers of additional education "Sambo", studying the basics of Sambo within the third lesson of physical education, a holistic variant module "Sambo".*

***Ключевые слова**: спорт; школьный спорт; самбо в школе; федеральный проект; школьная лига самбо.*

***Keywords**: sport; school sport; sambo at school; federal project; school sambo league.*

Все виды единоборств популярны на Кубани среди молодежи различных возрастов, но не все они вошли модулями в программы общеобразовательных школ как третий урок физической культуры или реализуются в рамках Всероссийского проекта под эгидой федерации (рисунок 1).

Рис. 1. Эмблема Всероссийской федерации самбо

Следует отметить, что проект «Самбо в школу» один из крупнейших образовательно-спортивных проектов, он ориентирован на продвижение в российских школах национального вида спорта – самбо [1, 2]. В каждом регионе России получил реализацию проект «Самбо в школу», который повышает эффективность уроков физической культуры [1, 2, 3, 4]. Анализ показывает, что общеобразовательные школы готовы к участию в проекте на региональном уровне в рамках краевого проекта «школьная лига Самбо» (таблица № 1).

Таблица № 1

Реализация всероссийского проекта «Самбо в школу» в Краснодарском крае

Россия: 60 тысяч юных спортсменов в 589 отделениях, спортивных школ и клубах	44 муниципальных образования Краснодарского края	**806** школ участников проекта на Кубани
Третий Урок Физкультуры 500 000 детей учатся самозащите, дисциплине, выносливости, самоконтролю, координации движений своего тела		

Выстраивается структура проведения соревнований в рамках проекта. Проводится турнир на Кубок губернатора Кубани проводят в рамках Всероссийской школьной лиги самбо (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура проведения спортивных соревнований «Самбо в школу»

внутришкольный этап (до 15 сентября)	муниципальный этап (16-29 сентября)	зональный этап (1-5октября)
Команды выполняют нормативы программы ГТО «Самозащита без оружия».	участники соревнуются по двум программам ГТО – самозащита без оружия и спортивное самбо.	в станицах Динской и Павловской, в городах Кропоткине и Новороссийске.
Финал в конце октября в городе Армавире.		
Сильнейшие команды получат путевку на Всероссийские соревнования – «Школьная лига самбо «Время первых» в городе Краснодаре		

Спортивные соревнования проходят в общеобразовательных организациях, участвующих в проекте «Самбо в школу» с вручением медалей юношам и девушкам 12-14 лет [5].

Проведенный анализ развития федерального проекта «Школьная лига самбо» на муниципальном уровне позволил выявить общеобразовательные школы активно участвующие в проекте.

В Сочи состоялся этап краевых соревнований по самбо на Кубок губернатора Кубани В. И. Кондратьева.

Муниципальный этап в рамках федерального проекта «Школьная лига самбо» прошел на площадке гимназии № 9. В финале соревнований приняли участие 29 команд. Это 290 школьников, участвующих в реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

Результаты соревнований по всем видам программ:

ВФСК ГТО «Самозащита без оружия»:

1 место — МОБУ СОШ № 85 г. Сочи им. Авджяна В. В.

2 место — МОБУ СОШ № 87 г. Сочи им. Чакряна С. В.

3 место — МОБУ СОШ № 89 г. Сочи им. Жигуленко Е. А.

Спортивное самбо:

1 место — МОБУ СОШ № 85 г. Сочи им. Авджяна В. В.

2 место — МОБУ СОШ № 13 г. Сочи им. Гагина Б. Г.

3 место — МОБУ СОШ № 87 г. Сочи им. Чакряна С. В.

Общекомандный зачет:

1 место — МОБУ СОШ № 85 г. Сочи им. Авджяна В. В.

2 место — МОБУ СОШ № 87 г. Сочи им. Чакряна С. В.

3 место — МОБУ СОШ № 100 г. Сочи им. Худякова И. С.

Анализ показывает, что наиболее эффективно выступили на муниципальном уровне две общеобразовательные школы МОБУ СОШ № 85 г. Сочи им. Авджяна В. В. № 85, СОШ № 85, МОБУ СОШ № 87 г. Сочи им. Чакряна С. В.

Благодаря профессиональным кадрам и выстраиваемой в муниципальном образовании педагогической стратегии наставничества социальный проект «Самбо в школу» не только стартовал, но и получает развитие на всех этапах проекта. Следует особо отметить тренера-педагога команды Вячеслава Календжян, учителя физической культуры, наставника Всероссийского проекта «Самбо в школу» в городе Сочи.

Под руководством Календжян Вячеслава Владимировича команда готовится хорошо выступить не только в программах ГТО и спортивное самбо, но также в программах «Демо-самбо» и «Квиз самбо».

Победитель представляет муниципальное образование г-курорта Сочи на соревнованиях зонального этапа, который пройдет в городе Новороссийске в октябре 2024 года. Следует отметить, что Федеральный проект «Самбо в школу» объединяет 40 тысяч ребят уже более чем в полусотне образовательных учреждений курорта.

1-2 октября 2024 г., ст. Павловская, прошел 3-й зональный этап краевых соревнований среди школьников по самбо в рамках Всероссийской школьной лиги самбо на Кубок Губернатора Краснодарского края.

Команда гимназии №14 г. Ейска вышла в 4-й этап соревнований, который пройдёт в г. Армавире 24-27 октября 2024 г. В спортивном самбо команда заняла 2 место. В личном первенстве спортсмены заняли следующие места: до 44 кг - Ревенко Эвелина - 1 место, до 47 кг - Козлова Маргарита - 2 место, до 55 кг - Квитовская Валерия - 1 место, Перевезенцева Варвара - 3 место, до 42 кг - Клименко Богдан - 1 место, Клименко Илья - 3 место. Поздравляем победителей и их наставников с заслуженной победой.

Школьный спорт как направление получает эффективные структурные общественные объединения, которые объединяют общеобразовательные школы со специализированными, избранными видами спорта, помогают их развивать и популяризировать среди детей. Например, ШКОЛЬНАЯ ЛИГА САМБО «ВРЕМЯ ПЕРВЫХ». Такое брендовое название привлекательно для детей. Все дети хотят быть первыми, но надо еще, чтобы они были сильными духом (Таблица № 3).

Таблица № 3

Программа спортивных соревнований
«Школьная лига Самбо «Время первых» для юношей и девушек 12-14 лет

1. Квиз Самбо	2. Демо Самбо	3. ВФСК ГТО «Самозащита без оружия»	4.Спортивное самбо
Соревнования проводятся в 4 этапа			
I этап – школьный;	II этап – муниципальный;	III этап – региональный до 1 ноября 2024 г;	IV этап – всероссийский (финальный) с 29 ноября по 2 декабря 2024 г.
Команда победитель (1 место) и команды, занявшие 2, 3, 4, 5, 6 место в финальном этапе получают путевку на летние учебно – тренировочные сборы.			

Следует отметить, что Всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения [6]. Однако профессиональных кадров по реализации проекта явно недостаточно. Если учитывать тот факт, что наблюдается текучесть кадров учителей физической культуры в общеобразовательных школах. Выпускники Вузов неохотно идут работать учителем не только из-за низкой зарплаты, но и нежелания работать с документами и боязнью рабо-тать с детьми, а скорее их родителями, ибо без обратной связи работать не только невозможно, но и нельзя. Ребенок и родители должны четко понимать, зачем нужен такой третий урок физкультуры? Почему именно этот вид спорта и как обезопасить жизнь ребенка, ибо любой вид спорта травмоопасен и требует индивидуального подхода в тренировочном процессе, его функционального состояния [7, 8]. Многих родителей интересуют практические навыки: какими приемами овладеет, чтобы пригодились для обеспечения собственной жизни, для дальнейшей работы, службы в Вооруженных Силах России. Родители должны учитывать еще один важный фактор укрепление индивидуального здоровья ребенка в данном возрастном периоде и социализация в группе детей, чтобы избежать негативных привычек, связанных асоциальным поведением в обществе.

В проекте могли бы работать не только студенты Вузов, но и студенты колледжей, чтобы получить педагогический опыт работы с детьми и совершенствовать свои спортивные возможности, а также популяризировать самбо как национальный вид спорта среди молодежи. Это должна специальная программа кадрового потенциала в проекте [9, 10]. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма мог бы не только участвовать в программе, но и собрать тренеров-наставников для обучения начинающих тренеров. Необходимо популяризировать этот проект, чтобы каждая общеоб-

разовательная школа видела свою социальную значимость в этом виде спорта, и каждый ребенок мог выстроить для себя лестницу собственных достижений. Стоит заметить, что у цифрового поколения детей интересы постоянно меняются, а любой вид спорта требует затрат сил, времени и морально-психологической отдачи на тренировках и соревнованиях.

Литература

1. Ломакина Е. В., Ломакина В. Е. Самбо - путь к успеху! Самбо - наука побеждать! Самбо - 85! // Физическая культура в школе. 2023. № 7. С. 26-38. DOI 10.47639/0130-5581_2023_7_26-38.

2. Ткачук Н. А. «Самбо-70» - спортивная страна // Научный вестник Гуманитарно-социального института. 2021. № 12. С. 22.

3. Галицын С. В., Сергоян А. С. Оценка специалистов процесса освоения программно-методического комплекса «Самбо в школу» на территории Дальневосточного федерального округа // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2019. № 2 (168). С. 70-73.

4. Горбачев А. И., Горбачева О. А. Повышение эффективности уроков физической культуры старшеклассников с использованием элементов Самбо // Наука-2020. 2019. № 1 (26). С. 93-97. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-urokov-fizicheskoy-kultury-starsheklassnikov-s-ispolzovaniem-elementov-sambo (дата обращения: 10.11.2024).

5. Сипач А. Н. Развитие самбо во Владимирской области // Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2017. № 3 (24). С. 28-35.

6. Карл Л. И. Всероссийский проект «Самбо в школу» как фактор мотивации к занятиям физической культурой // Кубанская школа. 2023. № 2 (70). С. 57-62.

7. Соколова В. С., Юдин Б. Д. Оценка уровня внимания и функционального состояния организма подростков при занятиях единоборствами // Наука и школа. 2016. № 5. С. 158-162.

8. Недосекин А. Н., Шахов А. А. Модель формирования профессиональных компетенций по самбо у обучающихся бакалавриата физкультурно-спортивных направлений подготовки // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 231-235.

9. Овчинников Ю. Д., Пигида К. С. Физическая культура в школе во Всероссийских проектах // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 140-147. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-shkole-vo-vserossiyskih-proektah (дата обращения: 10.11.2024).

10. Овчинников Ю. Д., Захарова Н. В., Кузнецов В. И. Проектные технологии в методике преподавания физической культуры в общеобразовательных школах // Вестник ГОУ ДПО ТО «ИПК и ППРО ТО». Тульское образовательное пространство. 2023. № 4-1. С. 28-31.

УДК 796.819

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Бондарева Виктория Васильевна
курсант
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Bondareva Victoria Vasilyevna
cadet
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia
Губанов Эдуард Владимирович
Преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В статье проведен анализ значимости физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Рассмотрены два аспекта, составляющих физическое воспитание: теоретический и практический, установлено их взаимовлияние. Проведен опрос студентов, на основе результатов которого сделан определенный вывод о направлении физического воспитания в высших учебных заведениях. В статье рассматриваются ключевые теоретические и практические аспекты физического воспитания студентов высших учебных заведений. Автор анализирует роль физической культуры в образовательном процессе, подчеркивая её значение для формирования здоровья, развития физических качеств и улучшения психоэмоционального состояния студентов. Особое внимание уделяется современным методам и формам организации занятий физической культурой, а также их влиянию на академическую успеваемость и социальную адаптацию студентов.*

Abstract*.The article analyzes the importance of physical education of students in higher educational institutions. Two aspects of physical education are considered: theoretical and practical, and their mutual influence is established. A survey of students was conducted, based on the results of which a certain conclusion was made about the direction of physical education in higher educational institutions. The article discusses the key theoretical and practical aspects of physical education of students of higher educational institutions. The*

author analyzes the role of physical culture in the educational process, emphasizing its importance for the formation of health, development of physical qualities and improvement of the psycho-emotional state of students. Special attention is paid to modern methods and forms of organizing physical education classes, as well as their impact on academic performance and social adaptation of students.

Ключевые слова*: физическое воспитание; студенты; анкетирование; высшее учебное заведение; мотивы.*

Keywords*: physical education; students; survey; higher education institution; motives.*

Физическое воспитание студентов играет важную роль в формировании их физического развития, культуры и здоровья. В условиях современного вре-мени, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни, и увеличение чис-ла заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью, вопросы физического воспитания становятся особенно актуальными.

Данное понятие включает в себя два аспекта. Как правило, они подразделяются в первую очередь на теоретический и после на практический. Необходимо рассмотреть каждый в отдельности, после чего обосновать их взаимосвязь.

Исследовав понятия физического воспитания, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание – это процесс целенаправленного формирования физической подготовленности, навыков и знаний, необходимых учащимся для ведения активного и здорового образа жизни. Оно включает в себя систематическое занятие физической культурой и различные формы занятий спортом.

Следует также выделить цели, которые ставятся при осуществлении физического воспитания студентов. Они включают в себя:

1) поддержание и укрепление здоровья;
2) развитие физических качеств, например, выносливости, силы, быстроты и координации;
3) формирование дисциплины в занятии физической активностью;
4) формирование спортивного духа;
5) развитие сплоченности в работе в команде, возрастание общительности и коммуникабельных способностей студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

К задачам физического воспитания, как правило, относят:

1) формирование физических и волевых качеств, двигательных умений;
2) овладение своим телом, развитие гибкости и иных качеств;
3) обеспечение нормального функционирования сосудистой, нервной, дыхательной и иных систем организма;
4) повышение работоспособности и внимательности. [1]

Сделаны следующие выводы, как же урегулирован процесс физического воспитания студента в высшем образовательном учреждении.

В первую очередь, образовательный процесс в университете должен способствовать достижению максимально возможного и комфортного уровня фи-

зического воспитания для каждого студента. Далее содержание физического воспитания включает в себя взаимосвязь таких ключевых компонентов, как знания, методы двигательной активности, подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности и методы спортивной практики. Следует отметить, что в основе такого воспитания лежит взаимное уважение и сотрудничество между преподавателями и студентами в ходе занятий.

Таким образом, критериями эффективности физического воспитания студентов являются уровень физической подготовленности, состояние здоровья, способность применять основные средства и формы физического воспитания, ведение здорового образа жизни и отсутствие вредных привычек.

Следует отметить, что на физическое воспитание оказывает немаловажное значение и самоопределение студентов в физической деятельности. При исследовании темы теоретических и практических аспектов физического воспитания студентов вузов была выявлена необходимость повести анкетирование обучающихся в целях уточнения внутренних побуждений занятия физической подготовкой.

Проведя опрос курсантов Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова, можно определить внутренние мотивы, которые являются основой интереса к занятиям физической подготовкой.

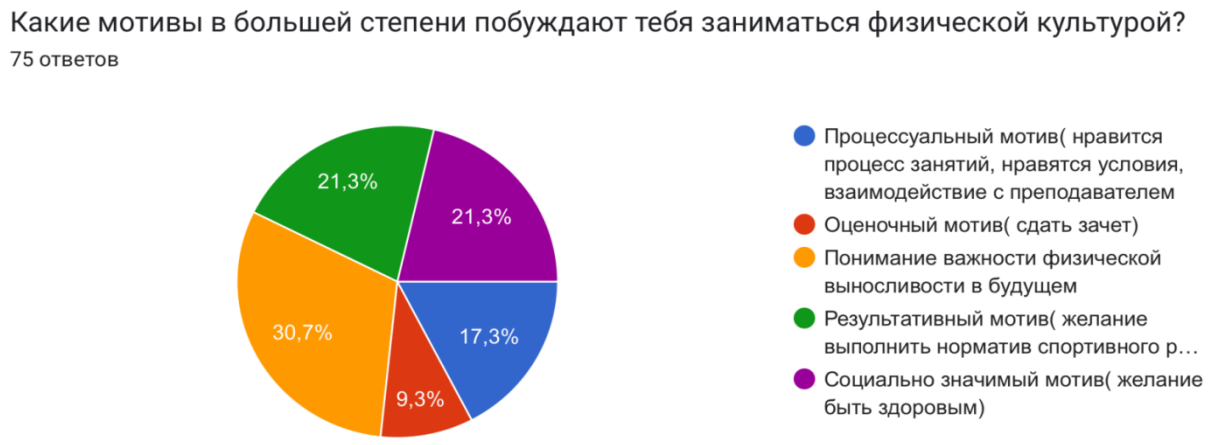

Рис. 1. Результаты опроса

В анкетировании приняли участие 75 обучающихся, на диаграмме можно увидеть результат проведенного опроса, который показывает следующее:

– процессуальные мотивы (нравится процесс занятий; нравится преподаватель; нравятся условия занятий, отношения и взаимодействие с преподавателем во время занятий) – у 17,3% обследованных;

– оценочные (зачетные) мотивы – у 9,3% студентов;

– понимание важности физической выносливости в будущем –30,7% студентов;

– результативные мотивы (развитие двигательных навыков и качеств, желание выполнить норматив спортивного разряда) – у 21,3 % студентов;

– социально значимые мотивы (желание укрепления иммунитета, быть здоровым).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что понимание важности физической выносливости в будущем является приоритетным мотивом для студентов. Опираясь на данные исследования предлагается использовать полученную информацию для воздействия на студентов в целях повышения физического воспитания. Использование индивидуального подхода к воспитанию – ключевой фактор высоких показателей и быстрых результатов образовательного процесса.

Одним из важнейших направлений в работе кафедр физического воспитания должно быть методически грамотное исследование интересов и мотивов студентов к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Рассматривая физическое воспитание с точки зрения практики, предлагается выделить различные формы его осуществления. А именно таковыми представляются занятия физической культурой в учебных заведениях. Они в свою очередь подразделяются на обязательные и факультативные. А также к формам реализации физического воспитания относят спортивные секции и клубы. Данная категория дает возможность знакомиться и заниматься различными видами спорта, находить единомышленников, работать в команде или наоборот опираться исключительно на свои силы. Кроме того, на постоян-ной основе проходит организация различных спортивных мероприятий, кото-рые проводятся в виде марафонов, турниров, фестивалей и иных событий [2].

В практическом аспекте для достижения целей, поставленных в разделе теоретическом разработаны определенные методы физического воспитания. Например, метод самоконтроля, отвечающий за развитие навыков самостоятельного оценивания своего физического состояния при отсутствии или переизбытке физических нагрузок, а также уровня подготовки.

Наиболее очевидным является игровой метод, выражающийся в использовании игр для развития физических качеств и умения работать в коллективе. Часто используемым он считается благодаря специфике проведения физической подготовки. Игровая форма в развитии каких-либо навыков знакома каждому человеку с ранних лет. В учреждениях высшего образования в основе лежит тренировочный метод. Способ его реализации – систематическое проведение тренировок для постепенного нарастания мышечной массы, развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты и т.д.

Несмотря на актуальность физического воспитания, существуют определенные трудности. Студенты часто сталкиваются с проблемой ограниченного времени на осуществление физических активностей в силу высоких учебных нагрузок. Также следует отметить, что не в каждом учебном заведении имеются специально оборудованные и достаточно вместительные спортивные объекты.

Однако в настоящее время современные технологии предоставляют широкий круг возможностей компенсирования недостающего спортивного оборудования, недостатка времени.

Студенты имеют право заниматься онлайн, находясь в любом удобном для этого месте, отслеживать свои результаты и организовывать тренировки с помощью специальных приложений, фитнес-гаджетов. Устройства для занятий фитнесом являются отличными средствами для отслеживания здоровья, активности за сутки и сравнения своих результатов.

Таким образом, можно констатировать, что физическое воспитание студентов высших учебных заведений играет ключевую роль в их общем развитии и здоровье. Теоретические основы помогают осознать важность процесса, а практические аспекты способствуют эффективной реализации программ физической подготовки. Для более качественного процесса физического воспитания необходимо учитывать индивидуальные особенности и мотивы обучающихся, а также совершенствовать спортивные объекты, необходимые студентам для осуществления полноценной физической активности, также требует модернизации образовательная программа студентов, где будет выделено время на необходимые часы для занятия физической подготовкой, спортом и т. д.

Литература

1. Липатов С. А. Укрепление здоровья - фактор физической безопасности личности // Наука-2020. 2021. № 2(47). С. 34-39. http://nauka-2020.ru/MKN_2(47)2021.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

2. *Губанов Э. В. Современные подходы к организации занятий по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 1 (78). С. 121-124.*

УДК 796.01

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

MODERN TRENDS IN THE PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION

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

Серженко Елена Валерьевна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Sergenko Elena Valeryevna
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *В данной статье анализируется суть физкультурного воспитания как с точки зрения его целей и итогов формирования физической культуры у человека, так и через призму активности в этом процессе, который сосредоточен на развитии мотивационно-ценностного отношения учащегося к его занятиям физической культурой и спортом. Выделяются основные аспекты физкультурного воспитания, а также исследуется взаимосвязь между понятиями физического и физкультурного воспитания. Описываются ключевые характеристики*

физкультурного воспитания, рассматриваются его особенности в контексте возможности повышения эффективности данного процесса на практике.

Abstract. *This article analyzes the essence of physical education both from the point of view of its goals and the results of the formation of physical culture in a person, and through the prism of activity in this process, which is focused on the development of the motivational and value attitude of the student to his physical education and sports. The main aspects of physical education are highlighted, and the relationship between the concepts of physical and physical education is examined. The key characteristics of physical education are described, its features are considered in the context of the possibility of increasing the effectiveness of this process in practice.*

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

Keywords: *physical culture; physical education; activity, physical training*.

Невозможно переоценить значение физического воспитания для развития ребенка. Оно способствует морфологическому и функциональному совершенствованию организма, развитию физических способностей, формированию двигательных умений и навыков, становлению системы знаний о здоровом образе жизни. Физическое воспитание является важнейшим средством всестороннего гармонического развития личности.

Развитие физической культуры личности в нашей стране – одно из программных положений федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Российское правительство придает первостепенное значение массовому развитию физической культуры среди всех возрастных групп: в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, учреждениях среднего и высшего профессионального образования.

Физическое воспитание — это педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности. Оно включает в себя обучение двигательным действиям, развитие физических качеств и способностей, а так-же воспитание морально-волевых качеств. Физическое воспитание является неотъемлемой частью общего образования и воспитания [1].

Основной характеристикой физической культуры, определяющей её уникальность, является область её воздействия — человеческое тело, его физическая сущность. Приоритетом здесь выступает совершенствование физического (биоструктурного и биофункционального) состояния и роста личности.

На основе мнений педагогов Л. Н. Волошина, С. В. Гурьева, В. И. Прокопенко, Т. С. Комаровой и Л. А. Семенова, можно утверждать, что эффективность образовательного процесса возрастает благодаря интеграции различных подходов. Во время проведения игровых занятий по физической культуре различные виды деятельности объединяются, создавая единое целое, что способствует их взаимодополнению. Это условие позволяет одновременно развивать как физические качества, так и психические функции, включая мышление, па-мять, внимание и воображение. Одним из ключевых аспектов интегрирован-ного

занятия по физкультуре является чередование видов детской активности, таких как драматизация сказок, выполнение физических упражнений, конструирование из различных материалов и занятия изобразительным искусством [2].

Тем не менее, современное представление о физической культуре открывает новые горизонты для гармонизации физического и духовного аспектов человеческой природы, демонстрируя значительный потенциал для целенаправленного формирования личности. В этом контексте развитие и улучшение физических показателей и телесных навыков становятся важными условиями для разнообразного роста индивида. Эти особенности физической культуры акцентируют внимание на одной из ключевых связей между общей культурой и физической культурой — безграничные возможности в целостном становлении человека [3].

Теория физического воспитания изучает общие закономерности и принципы физического воспитания, разрабатывает методы и формы организации занятий физическими упражнениями, исследует влияние физических упражнений на организм человека. Теория физического воспитания тесно связана с другими науками, такими как педагогика, психология, физиология, гигиена и др [4].

Основные задачи теории физического воспитания:

- изучение закономерностей физического развития и совершенствования человека;
- разработка эффективных средств и методов физического воспитания;
- обоснование принципов и форм организации занятий физическими упражнениями;
- исследование влияния физических упражнений на здоровье человека.

Теория физического воспитания является основой для практики физического воспитания. Она позволяет правильно организовать занятия физическими упражнениями и добиться максимального эффекта от них.

Практика физического воспитания включает в себя:

- организацию и проведение занятий физическими упражнениями в образовательных учреждениях, спортивных секциях, клубах и т. д.;
- разработку и внедрение новых методик и технологий физического воспитания;
- подготовку специалистов в области физического воспитания (учителей физической культуры, тренеров, инструкторов и др.);
- популяризацию здорового образа жизни и физической культуры среди населения [5].

Практика физического воспитания должна строиться на основе научных знаний и опыта. Только тогда она будет эффективной и безопасной.

Современные тенденции в практике физического воспитания включают:

1. Учёт индивидуальных особенностей, интересов и потребностей каждого ученика для достижения наилучших результатов.

2. Использование междисциплинарных связей для повышения эффективности обучения и развития учащихся.

3. Применение информационных технологий, мобильных приложений, тренажёров и других технических средств для улучшения качества занятий и контроля за результатами.

4. Акцент на развитие координации движений, равновесия, гибкости и ловкости для повышения общей физической подготовки и профилактики травматизма.

5. Воспитание у учащихся понимания важности здорового образа жизни, правильного питания, отказа от вредных привычек и регулярного занятия физической активностью.

6. Расширение спектра доступных видов физической активности для удовлетворения разнообразных интересов и потребностей учащихся.

7. Развитие навыков самоконтроля, самодисциплины и самостоятельного планирования тренировок для формирования ответственного отношения к своему здоровью и физической подготовке.

8. Разработка программ и методик, адаптированных для детей с ограниченными возможностями здоровья, для обеспечения равных возможностей участия в занятиях физической культурой.

9. Внедрение современных методов оценки физической подготовленности, таких как тестирование с использованием компьютерных программ и мобильных устройств, для более точного и объективного анализа резуль-татов.

10. Вовлечение родителей в процесс физического воспитания детей через информирование о результатах, участие в совместных мероприятиях и поддержку здорового образа жизни [6].

Эти тенденции отражают стремление к повышению эффективности физического воспитания, развитию индивидуальных способностей и формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения.

Таким образом, мы проанализировали актуальные направления физического воспитания и развития в учреждениях школьного образования, а также их взаимодействие с семьей. Практика показывает, что использование инновационных методов и нестандартных материалов в процессе обучения физической культуре способствует повышению интереса детей к физическим упражнениям и развитию всех систем их организма. Здоровье является ключевым компонентом как работоспособности, так и полноценного развития ребенка. Доказано, что школьный период играет критически важную роль в создании основы для физического и психологического здоровья.

Литература

1. Зимбули А. Е. Духовное здоровье человека и нравственное воспитание: векторы и парадоксы // Научно-периодический журнал. 2015. № 1. С. 71-81.

2. Свеженцева Ю. И. Некоторые аспекты развития теории и практики физического воспитания в российских кадетских корпусах середины xviii - первой половины xx века // Культура физическая и здоровье. 2010. № 5. С. 24-26.

3. Ковалёв А. А. Технология нормирования физической нагрузки в оздоровительной физической культуре // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. № 1. С. 144-152.

4. Варфоломеева З. С., Максимихина Е. В., Шивринская С. Е. Формирование физической культуры личности старших дошкольников в условиях реализации инновационных моделей физического воспитания: теория и практика : монография. Москва : ФЛИНТА, 2012. 191 с.

5. Виленский М. Я. Проблема целеполагания в теории и практике физичес-кого воспитания студентов // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1. С. 60-66.

6. Храмов В. В. Теория и практика информатизации физического воспитания : монография. Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2014. 250 с.

МЕТОДИКА И ПРАКТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ ИЗ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ

METHODOLOGY AND PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF TEACHING SHOOTING FROM FIREARMS

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
Tikhonovich Maria Igorevna
senior lecturer
department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Мирзоева Альбина Фатдаховна
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД имени В.В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Mirzoeva Albina Fatdahovna
cadet
faculty of investigator training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Одной из ключевых задач в образовании специалиста в области защиты правопорядка является роль физического воспитания в становлении личности, в процессе обучения стрельбе из огнестрельного оружия. В данной статье мы же подробно рассмотрим, какие способы и методы используются преподавателями во время занятий огневой подготовкой для профессиональной подготовки курсантов в высших учебных заведениях системы МВД. Рассмотрим, как стоит правильно реализовать свои занятия, для более эффективного результата, оттачиваемые студентами на протяжении всего обучения, формирование которых сформирует у них профессиональные навыки у курсанта в сфере защиты правопорядка. Статья будет полезна как специалистам в области огневой подготовки, так и курсантам, которые интересуются методикой обучения и развития своих навыков.*

Abstract. *One of the key tasks in the education of a specialist in the field of law enforcement is the role of physical education in the development of personality, in the*

process of learning to shoot from firearms. In this article, we will consider in detail what methods and techniques are used by teachers during fire training classes for the professional training of cadets in higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs. We will consider how to properly implement your classes for a more effective result, honed by students throughout their training, the formation of which will form professional skills in the cadet in the field of law enforcement. The article will be useful both for specialists in the field of fire training and for cadets who are interested in the methodology of teaching and developing their skills.

Ключевые слова: *стрельба; практическая стрельба; огневая подготовка; физическое воспитание.*

Keywords: *shooting; practical shooting; fire training; physical education.*

В настоящее время значительно ухудшился показатель физического воспитания среди курсантов образовательных организаций системы МВД. Данный показатель постоянно подвергается к изменениям и зависит от различных факторов, которыми подвержен каждый из нас. К большому сожалению, в наши дни у курсантов практически отсутствует физическая активность в свободное от службы время, что приводит снижению физического воспитания, что не дает возможность разносторонне развивать свои навыки, физические способности, не удастся развить новые умения, а также укрепить свое здоровье. Именно благодаря знанием в данной области происходит становление личности курсанта, всестороннее развитие личности,

Огневая подготовка в жизни курсантов образовательных организаций системы МВД является одним из основных направлений их профессиональной подготовки, навыки, развитые в данной сфере в дальнейшем, могут серьезно повлиять на служебные показатели. Практика стрельбы важна, ведь со временем меняются упражнения, вносятся новые изменения, которые влияют на процесс формирования знаний и навыков, благодаря которым курсанты формируют у себя базу обращения с огневым оружием.

Стоит начать с определения, что же такое физическое воспитание — это процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений и навыков, а также на развитие разносторонних физических способностей чело-века [1].

В сферу физического воспитания включены многие понятия, отражающие сущность и специфику этого процесса, в понятиях и терминах раскрывается предмет изучения любой дисциплины, понятие же считается полным, если оно имеет краткую формулировку критериев и способов его повторения и употребления.

Система физического воспитания — это исторически сложившийся тип социальной практики, который включает в себя мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирования у них здорового образа жизни. Целью мировоззренческих основ является содействие

формированию основ физической культуры, как одного из ведущих условий всестороннего и гармоничного развития личности человека. Теоретико-методические подразумевают под собой исследование различных сфер в науке, научно-теоретическую основу составляют знания в следующих областях: знания естественных, общественных и педагогических наук, такие как анатомия, физиология, философия, социология, психология педагогики. В основе данного вида принципов лежит дисциплина, теория и методика физической культуру, которая разрабатывает и основывает наиболее общие закономерности в спортивном совершенствовании. Программно-нормативные основы физического воспитания заключаются в том, что физическое воспитание в процессе обу-чения осуществляется на базе обязательных государственных программ по дан-ному виду деятельности, утвержденных министерством образования. К организационным основам относятся государственные частные и общественные формы организации, руководства и управления в сфере физического воспитания, а также контроль за организацией данного вида подготовки.

Вся система занятий делится на две основные группы — это учебные и внеучебные занятия. Основной формой физического воспитания являются учебные занятия они отражены в учебном плане вуза и могут быть теоретическими (лекции и семинары), практическими (методико-практические и учебно-тренировочные занятия), контрольные занятия, индивидуальные (консультация), самостоятельные.

В учебных заведениях системы МВД обращается особое, пристальное внимание на обучение упражнения в стрельбе из положения, непривычных для сотрудников, которые моделирует ситуации служебной деятельности. Исходя из опыта практических сотрудников органов внутренних дел выяснилось, что стрельба из не стандартных положений очень важна для оперативной работы, необходимо развивать такое физическое качество, как быстрота реакции, ведь оно является необходимым для успешного обучения стрельбе. Также курсанты образовательных организаций должны быть сами заинтересованы в изучении данного предмета, ведь чем лучше они выполняют все требования, предъявляемые к ним во время подготовки, тем лучше они обеспечивают себе личную безопасность, а также безопасность граждан, которых они будут защищать [2].

Однако, реализация практических занятий в большом количестве является затруднительным, ведь боеприпасов выделяется минимально, если конкретнее, то их хватает для изучения базовых упражнений, в таких условиях практически невозможно улучшить свои навыки и получить более высокие результаты в стрельбе. Это является негативным фактором, ведь первичные навыки обращения с огнестрельным оружием будущие сотрудники приобретают, когда являются курсантами образовательной организации системы МВД.

Так методика и практика физического воспитания стрельбы из огнестрельного оружия является сложным и ответственным процессом, которое требует от курсантов как навыков и физической подготовки, так и в техники действий. Какое

же влияние оказывает физическое подготовка на методику стрельбы, для неё характерны такие качества как: выносливость, координация движения сила, борьба с уровнем стресса во время стрельбы. Перечисленные качества курсант может тренировать и повысить их эффективность благодаря физичес-ким упражнениям и нагрузкам, которыми он занимается на практических заня-тиях по физической подготовке. Можно сказать, что изучение данных предме-тов взаимосвязано и один без другого не может, так выносливость и силу курсант развивает с помощью сдачи различным нормативов, таких как: Бег на короткие и длинные дистанции, силовые упражнения, а именно сжимание и разжимание рук в упоре лежа, подтягивания и другие.

Несомненно, также важным элементом является психологическая подготовка курсанта к стрельбе, именно благодаря ей курсант переживает свой стресс, борется с напряжением перед огневым рубежом. В данной сфере есть различные методы и способы релаксации, визуализации и позитивного мышления, которые сотрудник может использовать для приведения в спокойствие свой организм. Например: нервно-мышечная релаксация, аутоиммунная, ауто-генная тренировка, позитивные мышление, а именно курсант должен верить в свои силы и способности, различные дыхательные упражнения, медитация всё это является важной частью для проведения своего душевного равновесия в спокойствие. Благодаря таким упражнениям курсант может правильно настроить себя и свое эмоциональное состояние к выполнению предстоящей задачи, стоит сказать, что залог хорошей стрельбы зависит от внутреннего настроя стрелка и от его мыслей. [3]

Также, обратим наше внимание на то, что немаловажную роль в становлении курсанта играют практические занятия стрельбой, это основной этап подготовки будущих курсантов к их профессиональной служебной деятельности, во время занятий преподавателей концентрирует внимание стрелка на таких упражнениях как: стрельба сидя, лёжа, с колена, прицельная стрельба и скоростная. Различные методы, и способы тренировки помогут курсантам освоить основные навыки, а также усовершенствовать их и перейти к более сложным упражнениям. На начальном этапе все мы начинаем с базовых упражнений, которые помогают нам понять, как работать с оружием, увидеть и ощутить работу механизмов пистолета, а также научиться совмещать целик с мушкой, плавный нажим на спусковой крючок, привыкнуть к самому весу оружия. Постепенно стоит усложнять стрелковые упражнения, с целью эффективной работы с оружием, это может быть стрельба в движении, стрельба на скорость, с подбежкой и другие. Не стоит забывать, что профессиональная работа стрелка заключается в анализе своей работы, без осознания своих ошибок стрелок не будет понимать, что он сделал не так, а без данного осознания про повышение результативности и эффективности стрельбы можно забыть. Нужно понимать, почему в том или ином случае пробоина на мишени оказалась либо

вверху, либо внизу, не анализируя свои действия, курсанты совершают большую ошибку, и можно сказать, что работают с оружием как повезет [4].

Стоит рассмотреть методику физического воспитания, которую сможет использовать курсант образовательных организаций системы МВД для повышения своих навыков. В первую очередь, стоит начать с того, что конечный результат подготовки курсанта будет зависеть от того, насколько развита общефизическая подготовка. Однако не стоит забывать, что важно учитывать длительность тренировок, частоту занятий, систематическое выполнение, все это подбирается исходя из общей физической подготовки курсантов, которая у всех на разном уровне. Таким образом, должны развиваться такие данные, как: развитая мышечная система, а точнее мышцы рук, пресса, чтобы эффектив-ность стрельбы не снижалась при длительной работе с оружием, а также не снижалось качество стрельбы, повышенной выносливостью, чтобы выдержи-вать большое количество выстрелов. Не стоит забывать про психологическую устойчивость, которая важна при работе с оружием, ведь вся стрельба зависит от внутреннего настроя курсанта, то, как человек владеет своими эмоциями можно понять, насколько стрелок может сохранять концентрацию, высокая стрессовая устойчивость. Важно помнить, что без знаний техники безопасности курсант не будет даже допущен к стрельбам, поэтому важно полно изучить, знать и соблюдать правила безопасности во время работы с огнестрельным оружием, чтобы обезопасить себя и других от несчастных случаев. Также важно уметь приспосабливаться к различным изменениям в ситуациях при работе с оружием, это как быстрота реакция, так и повышенная концентрация на цели, так без данного навыка в экстренных обстоятельствах будущий сотрудник не сможет всецело выполнить свои должностные обязанности, что приведет к проблемам.

Развитие данных качеств зависит только от желания и стремления курсантов образовательных организаций системы МВД улучшить свои навыки и результаты в огневой подготовке, эффективно и полно в будущем выполнять свои обязанности по защите правопорядка. При достаточном желании стрелок, который хочет улучшить свои навыки будет сам стремиться получить новый опыт и знания, в отличие от того, кому это не интересно, также оно поможет курсанту справиться с психологическим напряжением, потому человек будет сам понимать, что хочет чего-то достичь, в следствие чего будет терпеть и работать усерднее для достижения результата. Желание влияет на множество факторов, от которых зависит конечный результат, также влияет на развитие последую-щих качеств и навыков, сохранения различного вида устойчивости, дает уве-ренность в себе, что достаточно понижает уровень стресса и тревожности [5].

Таким образом, хочется подвести итог и сказать, что профессионально-прикладная физическая подготовка играет важную роль и является одним из главных этапов становления будущего сотрудника ОВД. Если же пропустить в высшем профессиональном образовании данный этап, то можно будет счи-

тать, что курсант не полностью подготовлен к своей будущей специальности, а объясняется это тем, что даже хорошо подготовленный стрелок, не повышающий свой уровень подготовки, не сможет всецело исполнять свои обязанности. Стабильности в данном виде подготовки, требует довольно многих качеств, которые как раз-таки и можно улучшить благодаря профессионально-прикладной физической подготовке и физическому воспитанию. Также стоит упомя-нуть, что базируется данное образование на огневой подготовке будущего специалиста в данной структуре, ведь без неё невозможно будет служить в органы внутренних дел, из-за должностных обязанностей, а в последующем и экзамена по данной дисциплине, который является проверкой профессиональных качеств сотрудника, которые должны быть развиты на хорошем уровне в целях добросовестного выполнения своих обязанностей.

Литература

1. *Подрезов И. Н., Моськин С. А. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека и уровень его здоровья // Наука-2020. 2018. № 6 (22). С. 23-28. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36667956 (дата обращения: 19.11.2024).*
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: 19.11.2024).*
3. *Тихонович М. И. Применение огнестрельного оружия сотрудником ОВД в экстремальных условиях // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26.05.2023). Орёл : ОРЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2024. С. 209-215. URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=68522573 (дата обращения: 19.11.2024).*
4. *Иноземцев С. В. Тактика и методика выполнения физических упражнений в огневой подготовке // Автономия личности 2022. № 2 (28). С. 159-165. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50250140 (дата обращения: 19.11.2024).*
5. *Чернышев С. Г. Роль и значение огневой подготовки для будущих сотрудников ОВД // Совершенствование огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Орел, 26.05.2023). Орёл : ОРЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2023. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54663236 (дата обращения: 19.11.2024).*

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

PHYSICAL CULTURE IN THE EYES OF LAW STUDENTS

Сазонкина Екатерина Сергеевна
студент
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Sazonkina Ekaterina Sergeevna
student
Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Шевченко Татьяна Анатольевна
научный руководитель, старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Shevchenko Tatiana Anatolievna
scientific supervisor, senior lecturer
department of physical and special training
Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье мы проанализируем роль и значение физической культуры для студентов юридического факультета. Значимость физических упражнений для профессиональной деятельности юриста. Также автором был проведен опрос среди студентов юридического факультета Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС с целью выявления мнений студентов о важности такой дисциплины, как «физическая культура».*

Abstract*. In this article we will analyze the role and importance of physical education for law students. The significance of physical exercises for the professional activity of a lawyer. Also the author conducted a survey among the students of the law faculty of Volgograd Institute of Management - branch of RANEPA to identify the opinions of students about the importance of such a discipline as “physical culture”.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; упражнения; профессия; физическое воспитание; студент.*

Keywords*: physical culture; sport; exercise; profession; physical education; student.*

«Физическая культура» — обязательная дисциплина, которая играет важную роль в гармоничном развитии личности, способствует формированию всестороннего развития, укреплению здоровья, а также обеспечивает общую и специальную физическую подготовку студентов.

Главной целью данной дисциплины является всестороннее развитие личности студента, которое включает:

- укрепление здоровья: регулярные физические нагрузки улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы организма, а также формируют устойчивость к заболеваниям;
- развитие физических способностей: занятия физическими упражнениями способствуют улучшению выносливости, гибкости, скорости, а также улучшают координацию движений;
- занятия учат студентов основам правильного питания, режиму дня, дисциплине, отказу от вредных привычек;
- систематические занятия физической культурой способствуют повышению стрессоустойчивости и поднятию настроения [1].

Основными задачами физической культуры, прежде всего, являются:

— осознание важности физической культуры для здоровья, формирование личности студента;

— приобретение теоретических знаний о физической культуре и здоровом образе жизни;

— развитие интереса к занятиям, стремление к здоровому образу жизни и регулярным занятиям спортом;

— осваивание навыков, помогающих поддерживать иммунную систему и улучшать психофизическое состояние студентов;

— формирование базы для всестороннего применения физкультурно-спортивной деятельности в будущем для достижения личных и профессиональных целей [2].

Таким образом, занятия физической культуры нацелены на укрепление здоровья, улучшение физических качеств, повышение общей физической подготовки и разностороннего развития студентов.

Профессия юрист является одной из наиболее востребованных направлений деятельности на сегодняшнее время. Юридическая деятельность является довольно многогранной и имеет различные направления, которые включают в себя не только умственные и психоэмоциональные нагрузки, но и физичес-кие. Физическая культура помогает будущим юристам справляться и преодоле-вать эти нагрузки, поддерживая при этом необходимую работоспособность и эмоциональное равновесие на протяжении всего рабочего дня [3].

Можно выделить, что для студентов юридического факультета преимущества физической культуры заключаются в следующем:

1. Увеличивается работоспособность, которая в свою очередь позволяет лучше справляться с учебными нагрузками, повышает способности как к умственной, так и физической активности.

2. Было замечено, что благодаря занятиям физической культуры и спортом у студентов улучшается память и концентрация. Усваивание учебного мате-

риала происходит в несколько раз быстрее, что является особенно актуально для студентов юридического факультета.

3. Происходит снижение уровня стресса, улучшается психоэмоциональное состояние.

4. Развиваются коммуникативные навыки, такие как умение работать в команде, преодолевать конфликты и находить компромиссы.

Среди студентов юридического факультета Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС был проведен опрос с целью выявления мнений студентов о важности такой дисциплины, как «физическая культура».

По итогам опроса, был проведен анализ результатов путем подсчета процентного соотношения ответов.

- Вопрос: «К какой группе здоровья Вы относитесь?»

- 76% студентов ответили, что относятся к основной группе здоровья;
- 12% к специальной группе;
- 7% к подготовительной группе;
- 5% студентов освобождены от занятий физической культуры.

- Вопрос: «Посещаете ли Вы занятия по физической культуре в ВУЗе?»

- 76% студентов регулярно посещают занятия по физической культуре;
- 18% посещают только тогда, когда есть возможность и время;
- 4% ответили, что не видят необходимости в таких занятиях;
- 2% отметили, что приходят на физкультуру, когда захотят.

- Вопрос: «Если Вы не посещаете занятия по физической культуре, укажите причины» мнение студентов разделилось:

- 27% ответили – «никогда не пропускаю»;
- 23% ответили – «отсутствие интереса к предмету»;
- 19% ответили – «чрезмерные нагрузки»;
- 8% ответили – «устаревшее спортивное снаряжение, техническое оснащение залов и раздевалок»;
- 23% отметили, что не посещают занятия другим причинам (плохое самочувствие/болею, проспал, лень и др.).

- Вопрос: «Ваш любимый вид занятия?»

- 46% студентов предпочитают заниматься фитнесом;
- 43% спортивными играми;
- 11% легкой атлетикой.

- Вопрос: «Как Вы проводите свободное время?»

На данном вопросе мнение студентов разделилось:

- 33% ответили, что большую часть времени занимаются домашними делами;
- 30% занимаются спортом;
- 12% студентов предпочитают просто лежать и ничего не делать;
- 9% проводят свободное время за просмотром телевизионных передач;
- 9% занимаются чтением книг;

- 7% в свободное время изучают новые языки, проводят время с друзьями и т.д.

- Вопрос: «Какие эмоции вы испытываете во время занятий?»

- 50% студентов ответили, что испытывают приподнятое и веселое настроение;
- 28% испытывают усталость и напряжение;
- 13% отличное настроение;
- 9% студентов относятся к занятиям нейтрально.

- Вопрос: «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?»

- 55% студентов ответили, что ведут здоровый образ жизни и не имеют каких либо вредных привычек;
- 25% затрудняются ответить на данный вопрос;
- 20% не ведут здоровый образ жизни.

- Вопрос: «Каким видом спорта Вы бы хотели заниматься?»

Основной процент студентов (44%) выбрали такой вид спорта - волейбол
- 27% ответили, что футболом;
- 19% отметили, что баскетболом;
- 5% хотят заниматься легкой атлетикой;
- 3% студентов предпочитают ничем не заниматься;
- 2% отметили иные виды спорта.

- Вопрос: «Ваше мнение о форме проведения занятий?»

- 65% студентов ответили, что «нравится»;
- 24% форма проведения «безразлична»;
- 11% студентов форма проведения занятий «не нравится».

- Вопрос: «Какое количество занятий по физической культуре необходимо проводить в неделю?»

- 50% ответили, что «одно» занятие;
- 37% ответили, что «два и более»;
- 13% желаю вообще не посещать занятия по физической культуре.

- Вопрос «Ваш совет по улучшению занятий физической культуры в ВУЗе»:

- меня все устраивает (40%)
- уменьшить количество нормативов (11%)
- снизить нагрузку (13%)
- уменьшить количество занятий (8%)
- увеличить нагрузку (10%)
- проводить больше спортивных игр (9%)
- улучшить спортивное снаряжение, техническое оснащение залов (9%)

Таким образом, по данным опроса мы смогли понять, что физическая культура является важнейшим элементом жизнедеятельности человека, и юрист, в свою очередь, не является исключением. Но, несмотря на это, студенты часто задаются вопросами: «Зачем вообще нужна физическая культура на юридическом факультете?», «Почему так много занятий?» и т. д.

Прежде всего, хочется выделить, что:

1) физические нагрузки помогают студентам развить такие физические качества, как выносливость, сила, ловкость. Благодаря занятию бегом, аэробикой, плаванием и ездой на велосипеде повышается выносливость. Ловкость развивается благодаря занятиям спортивными играми такими, как настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, а также гимнастическими упражнениями;

2) физические нагрузки способствуют улучшение иммунной системы студента;

3) физические нагрузки укрепляют не только тело, но и помогают справиться с эмоциональными нагрузками [4].

Недаром был утвержден Приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1011 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция», в котором закрепляется, что «Программа бакалав-риата должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту: в объеме не менее 2 з.е.; в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Организацией. Для инвалидов и лиц с ОВЗ Организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья»

Ввиду того, что профессиональная юридическая деятельность может быть как малоподвижной, так и требовать от юриста высокого уровня физической подготовленности, для студентов юридического факультета занятие физической культуры должны стать одним из основных элементов их обучения, в профессиональной подготовки [5]. Важно, чтобы студенты смогли понять в процессе своего обучения, что занятия физической культурой представляют собой не просто набор физических упражнений, но и являются способом физического и интеллектуального развития способностей человека.

Литература

1. Штынина Я. В., Кормилицын Ю. В. Роль физической культуры в профессиональной деятельности юриста // Аллея Науки. 2022. № 5 (68). С. 632-635. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49378118_15624673.pdf (дата обращения: 29.11.2024).

2. Вдовина О. В. О некоторых аспектах подготовки юристов: роль физических упражнений в совершенствовании личностных качеств, обеспечивающих эффективность профессиональной коммуникабельности // Аллея Науки. 2018. № 8

(24). С. 624-627 URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36327646_54540994.pdf (дата обращения: 29.11.2024).

3. Стращенко И. Ю., Чилингарян Н. Р., Чубарина Ю. А. Роль физической подготовки в юридической деятельности // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №11-1. С. 131-133. URL: https://sciup.org/rol-fizicheskoj-podgotovki-v-juridicheskoj-dejatelnosti-170184806 (дата обращения: 29.11.2024).

4. Алексина А. О., Плиев Д. А Положительное влияние спорта на психологическое здоровье человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 26–29.

5. Тищенко К. С. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста // Молодой ученый. 2023. № 40 (487). С. 329-331. URL: https://moluch.ru/archive/487/106414/ (дата обращения: 23.11.2024).

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ И ГУМАНИТАРНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

SOCIO-ECONOMIC AND HUMANITARIAN ASPECTS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM

Андрияхин Андрей Андреевич
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Andriyakhin Andrey Andreevich
teacher
department of firearms training and activities ats in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *Актуальность рассмотрения такой темы как «Социально-экономи-ческие и гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма», обуславли-ваются ростом интереса общества к здоровой жизни и активному отдыху. Физичес-кая культура и спорт стали неотъемлемой частью социальной жизни, способствуя не только улучшению физического состояния населения, но и формированию гражданской идентичности, укреплению социальной сплоченности. Спорт и туризм оказывают значительное влияние на развитие как местных, так и национальных экономик, созда-вая новые рабочие места и способствуя притоку инвестиций. Гуманитарные аспекты акцентируют внимание на ценности культурного обмена, развитии толерантности и взаимопонимания между народами. Спорт способствуют объединению людей неза-висимо от их национальной принадлежности или социального положения, что в свою очередь способствует укреплению человеческих связей. Поэтому анализ этих аспек-тов является необходимым для глубокого понимания современных вызовов и возмож-ностей в области физической культуры, спорта и туризма.*

Abstract. *The relevance of considering such a topic as "Socio-economic and humanitarian aspects of physical culture, sports and tourism" is due to the growing interest of society in a healthy life and active recreation. Physical culture and sports have become an integral part of social life, contributing not only to improving the physical condition of the population, but also to the formation of civic identity and strengthening social cohesion. Sport and tourism have a significant impact on the development of both local and national economies, creating new jobs and encouraging investment. The humanitarian aspects focus on the value of cultural exchange, the development of tolerance and mutual understanding between peoples. Sport helps to unite people regardless of their nationality or social status, which in turn helps to strengthen human ties. Therefore, the analysis of these aspects is necessary for a deep understanding of modern challenges and opportunities in the field of physical culture, sports and tourism.*

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; туризм; социально-экономический аспект.*

Keywords: *physical education; sports; tourism; socio-economic aspect.*

С каждым днем наша страна претерпевает значительные изменения, вызван-ные ростом новых технологий, ускорением жизненного темпа и изменением усло-вий существования.

Сегодня очевидно, что каждый человек сталкивается с множеством негатив-ных факторов, что, естественно, отражается на его психическом и физическом здоровье. Следует отметить, что за последние десять лет наблюдается рост хрони-ческих заболеваний среди различных групп населения.

В настоящее время Россия сталкивается с усугублением политических, эконо-мических и социальных вызовов, что ведет к росту социальной напряженности
и требует активных мер по улучшению психического и физического здоровья граж-дан. Поэтому развитие физической культуры и спорта стало ключевым направле-нием государственной социальной политики. Кроме того, в Российской Федерации сохраняются социально-демографические проблемы, негативно влияющие на здо-ровье населения.

Согласно данным Росстата, ежегодная убыль населения остается на уровне от 0,3 до 0,7 миллиона человек. С 2019 года численность жителей 87 субъектов Рос-сийской Федерации сокращается, охватывая практически всю страну. Одним из ос-новных факторов сохранения здоровья является физическая культура и спор, осо-бенно актуальные на фоне снижения физической активности из-за пандемии Covid-19. Необходимо разработать программу физической культуры, учитывая текущие условия жизни граждан [1].

Цель исследования – проанализировать функционирование физической куль-туры и спорта в России в современных социально-экономических реалиях. Методы включают теоретический анализ и обобщение литературных источников и норма-тивных документов. Результаты показывают, что физическая культура играет важ-ную роль в формировании здорового образа жизни. В условиях социальной напря-женности возросло количество людей, страдающих от вредных привычек, что под-черкивает потребность в формировании здорового образа жизни.

Как государственные, так и частные организации предлагают услуги в сфере физической культуры и здравоохранения миллионам людей, стремящихся к под-держанию активного образа жизни. В России функционируют спортивные, развле-кательные и фитнес-залы, приобретающие популярность среди населения как приятное и доступное времяпровождение [2].

Однако розничные продавцы спортивных товаров и компании фитнес-инду-стрии сталкиваются с непростыми рыночными условиями, требующими от них улучшения качества услуг, управления и маркетинга с использованием специали-зированного оборудования. Но этого недостаточно для поддержания здоровья населения, что подтверждается статистикой: в 2021 году лишь 20% из 58 миллио-нов занимающихся физической культурой и спортом в стране

занимались этими активностями регулярно. Из-за роста цен на спортивные услуги многие не могут себе позволить себе их посещение. Кроме того, развитие массового спорта зависит от наличия спортивной инфраструктуры. Спортивная индустрия, несмотря на теку-щее экономическое состояние, продолжает развиваться и требует эффективных мер для улучшения доступа к физической культуре и спорту, что предполагает необходимость сотрудничества властей на всех уровнях [1].

В современном обществе существуют огромное количество возможностей, и человек просто обязан поддерживать свое здоровья, быть активным и конкурен-тоспособным. Для этого необходимо развиваться и двигаться вперед, что позволит жить в гармонии с собой и создать здоровое поколение.

Однако многие потенциальные препятствия связаны с социально-экономичес-кими условиями, которые мешают людям заботиться о своем здоровье и зани-маться физической культурой. Есть также те, кто находит спорт неинтересным.

Эта проблема особенно остро стоит для нашего молодого поколения: сниже-ние физического здоровья у детей угрожает всем аспектам общественной жизни
и стабильности страны в ближайшем будущем.

Кроме того, серьезной проблемой является нехватка квалифицированных спе-циалистов в области физического воспитания и спорта, поскольку молодые профессионалы не стремятся работать в этой сфере из-за низких зарплат и неудо-влетворительных условий труда. Тем не менее, традиции подготовки кадров поз-воляют создавать конкурентоспособных специалистов [2].

Несомненно, в ближайшем будущем можно наблюдать тенденцию к ослабле-нию этого процесса. Это связано с рядом факторов: уходом на пенсию высококва-лифицированных преподавателей, нехваткой финансовой поддержки и низким уровнем материально-технического обеспечения учебного процесса, а также не-желанием и отсутствием навыков адаптации учебной системы к современным требованиям.

Для решения указанных проблем государство выделяет средства на развитие всех сфер общественной жизни. Экономическая политика должна создавать условия для активного занятия спортом для всех граждан. Важным шагом является строительство спортивно-оздоровительных комплексов в различных регионах страны.

Очевидна взаимосвязь между состоянием материальной базы и развитием экономики. Если государство не будет инвестировать в инфраструктуру, то это приведет к ухудшению здоровья населения и, в результате, к старению нации.

Государственная программа может стимулировать строительство спортивных объектов, включая налоговые льготы для организаций. Спорт также используется
в политических целях, и политические деятели могут служить примером для

под-ражания, способствую популяризации активного образа жизни. Исследования под-тверждают, что физическая активность положительно влияет на здоровье и до-стижение людей в различных сферах жизни.

Современная образовательная система активно ищет новые подходы, соответствующие современным вызовам. Эти вызовы связаны с цифровизацией и ра-стущим отчуждением в процессе обучения, что отрицательно сказывается на фор-мировании личности. Исследователи и практики прикладывают усилия для разра-ботки свежих методов, направленных на реформирование образовательного про-цесса [7].

При исследовании гуманизации физической культуры и спорта выявляются определенные противоречия: с одной стороны, признается приоритет гуманизации в образовании, а с другой – отсутствует полная разработка модели гуманистически ориентированного учебного процесса в данной сфере.

Внедрение гуманистической концепции в теории физической культуры нача-лось в эпоху Возрождения, когда развитие физической культуры в социально-педа-гогическом аспекте происходило в двух взаимосвязанных направлениях.

Во-первых, важным аспектом было осознание движения через танцевальное искусство, которое объединяло знания о физических упражнениях и их влиянии на организм. Во-вторых, акцентировалось внимание на формирование гуманистичес-кого идеала всесторонне развитой личности, содержащей в себе нравственную составляющую.

Гуманистические взгляды развивались в трудах педагогов, таких как Эразм Роттердамский, Томас Мор и Мишель Монтень, которые стремились к формирова-нию общественно полезной личности. Таким образом, классическое образование, физическое воспитание и гражданское обучение сложились как педагогическая триада, основанная на античных, средневековых и нововременных идеях [6].

Томас Мор заимствовал из Древней Греции методику, ставящую целью раз-витие крепкого тела через гимнастику и физические упражнения. Он предложил рассматривать физическую культуру как долг перед обществом Монтень акценти-ровал внимание на моральном воспитании, подчеркивая единство обучения и об-разование в формировании гражданской ответственности. гуманистические идеи, развиваемые Лесгафтом, сделали акцент на гармоничном развитии и самосо-знании личности.

Пьер де Кубертен и его последователи с самого начала стремились создать сферу человеческой деятельности, основанную на универсальных ценностях и со-трудничестве. Мы считаем, что скептицизм и негативное восприятие гуманизации современного спорта игнорируя тот факт, что глобальные вызовы и проблемы XXI века способствовали не только заявлению гуманистических идей, но и их активной реализации в различных областях жизни.

В последние годы российская система высшего образования претерпела множество изменений: уменьшилось количество вузов, произошло их разделение по категориям и формам собственности. По данным на 2020 год в системе высшего образования функционировали 724 учебных заведения, из которых 68,4% были государственными и 31,6% частными [6].

Одной из ключевых тенденций стало разнообразие образовательных программ по уровням подготовки, что отразило потребности рынка труда в области физической культуры и спорта. Важно, чтобы социальная значимость этой области способствовала созданию профильных программ, соответствующих современных целям.

Образовательная система должна строиться на гуманистических принципах, создавая выпускника, способного к адаптации и проявлению гражданской актив-ности [7].

Гуманитарные аспекты физической культуры, спорта и туризма включают в се-бя изучение взаимосвязи умственного, нравственного, физического развития чело-века и воспитания, а также гуманистической и культурологической направленности этих сфер.

Гуманитарная значимость физической культуры предполагает достижение це-лостности знаний о человеке, понимание значения человеческих ценностей в со-временном мире, осознание своего места в культуре, развитие культурного само-сознания.

Гуманитарная подготовка в сфере физической культуры и спорта включает совокупность методов, форм и средств практики и образования, которые разви-вают творчество личности, культуру, способность к продуктивному освоению боль-шого объёма новой информации, к правильному решению разнообразных профес-сиональных и социальных задач [5].

Гуманизация образования в сфере физической культуры и спорта направлена на формирование физической культуры личности как сферы общей культуры чело-века, его здорового образа жизни. Это необходимо, чтобы обеспечить ему психическое, социальное, духовное и физическое здоровье.

Литература

1. *Астахова Е. В., Беликова Е. В. Изменение маркетинга в сфере спортивных услуг под влиянием пандемии короновирусной инфекции (COVID-19) // Теоретические и мето-дологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризм : материалы I-й Международной научно-практической конференции (Волгоград : ВГАФК, 20-21 октября 2021 г.). Том 2. Волгоград : ВГАФК, 2021. С. 209-212. ISBN 978-5-6047159-5-6.*

2. *Беликова Е. В., Зубарев Ю. А., Перфильева И. В. Влияние коммерциализации спорта на проблемы управления спортивной организацией // Бизнес. Образование. Право. 2020. № 1 (50). С. 54–59. DOI: 10.25683/VOLBI.2020.50.140.*

3. Беликова Е. В. Анализ комплекса маркетинга общественной общероссийской организации «Федерация гандбола России» // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 г.). Том 1. / под общей редакцией В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. С.30-35.

4. Перфильева И. В., Чернявская Е. Ю. Оценка деятельности физкультурно-спор-тивных организаций Волгоградской области // Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма : материалы V Все-российской научно-практической конференции (Казань, 6 июня 2019 год). – Казань, 2019. С. 108-110.

5. Перфильева И. В., Белолипецкий Д. А. Специфика инновационных проектов в спортивных организациях // Актуальные социально-экономические проблемы разви-тия общества в России и за рубежом : материалы II Всероссийской научно-практичес-кой конференции с международным участием (Волгоград : Волгоградский институт бизнеса 23.11. 2020 г). Волгоград : Волгоградский институт бизнеса, 2020. С. 300-305.

6. Лубышева Л .И. Подготовка спортивных кадров: широкий профессионал или узкий специалист? // Теория и практика физической культуры. 2020. № 9. С. 93-95.

7. Росенко С. И., Пыж В. В. Социологические аспекты развития высшего профес-сионального образования в сфере физической культуры и спорта // Социология и об-щество: традиции и инновации в социальном развитии регионов. Сборник докладов VI Всероссийского социологического конгресса (Тюмень, 14–16 октября 2020 г.) / ответственный редактор В. А. Мансуров. Тюмень : Российское общество социологов, 2020. С. 4332-4337. DOI 10.19181/kongress.2020.510.

РОЛЬ НЕТРАДИЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЖИЗНИ СОТРУДНИКА ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

THE ROLE OF NON-TRADITIONAL SPORTS AND PHYSICAL EXERCISES IN THE LIFE OF A LAW ENFORCEMENT OFFICER

Сапов Андрей Владимирович
преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Sapov Andrey Vladimirovich,
lecturer
department of fire training and activities of the internal affairs directorat in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация: *В статье рассматриваются нетрадиционным видам спорта и физическим упражнениям, которые в современном мире набирают огромную популярность среди людей, независимо от возраста и физических возможностей. Их развитие предусматривает освоение специальных знаний, необходимых для личностного и профессионального развития, а также организацию здорового образа жизни. Они представляют из себя использование специального оборудования, а также нестандартные правила и необычные движения. Данные виды спорта оказывают общеоздоровительноевоздействие на организм занимающегося, являются эффективным методом оптимизации эмоционального и психического состояния. В ходе выполнения данных упражнений используется спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка, необходимая для приобретения индивидуального опыта физкультурно-спортивной деятельности, а также для повышения уровня функциональных и двигательных способностей. Благодаря поиску путей повышения эффективности физической культуры людей, формирования у них устойчивой потребности в двигательной активности и предполагается использование нетрадиционных видов спорта и физических упражнений.*

Abstract. *This article is devoted to non-traditional sports and physical exercises, which in the modern world are gaining immense popularity among people, regardless of age and physical abilities. Their development involves the acquisition of special knowledge necessary for personal and professional development, as well as the organization of a healthy lifestyle. They involve the use of special equipment, as well as non-standard rules and unusual movements. These sports have a general health-improving effect on the body of the athlete, are an effective method for optimizing the emotional and mental state. During the performance of these exercises, sports and professional-applied physical training is used, which is necessary for acquiring individual experience in physical education and sports activities, as well as for increasing the level of functional and motor abilities. Thanks to the search for ways to improve the effectiveness of people's physical culture, the formation of a*

stable need for motor activity in them, it is assumed that non-traditional sports and physical exercises are used.

Ключевые слова: *спорта; упражнения; жизни; восточные единоборства; гидроаэробика; флорбол; стретчинг; шейпинг; йога.*

Keywords*: sports; exercises;, life; martial arts; hydro aerobics;floorball; stretching; shaping; yoga.*

На современном этапе развития общества большинство людей ведут здоровый образ жизни, формируя образ активного человека, основным компонентом которого является личная физическая культура. Культура личности представляет собой рациональное использование одного или нескольких видов физкультурной деятельности, которые направлены на оптимизацию физического и духовного состояния. Таким образом, личная физическая культура является ее частью, которая воспитывает и проявляется в спортивной деятельности, начиная с самого раннего возраста. Кроме того, спорт является важным элементом культуры и истории народов, способом сохранения традиций и формирования национальной идентичности [1, с.94].

Сфера физической культуры и спорта в современных реалиях набирает большие обороты в своем развитии, внедряя новые нетрадиционные виды спорта. Люди зачастую самостоятельно устраивают и придумывают себе соревнования по самым разным видам спорта,которые в результате набирают огромную популярность и привлекают к себе множество спортсменов.Каждый из них предполагает достаточно длительную физическую и моральную подготовку, поэтому, чтобы участвовать в соревнованиях необходимо довести все до автоматизма. Только благодаря чистоте выполняемых упражнений можно добиться успеха, желаемых результатов, ну и самое главное завоевать медали.

Нетрадиционные виды спорта – это плод человеческой фантазии, представляющие собой соединенные воедино уже имеющиеся традиционные виды спорта, либо являющиеся результатом полета воображения людей. Они могут включать в себя необычные движения, использование различного специального оборудования, а также имеют нестандартные правила. Свое развитие чаще берут вне основных спортивных федераций либо организаций, они могут возникнуть из народных традиций либо из каких-то культурных особенностей жизни людей.

В настоящее время они набирают большие обороты в своем распространении, хотя относительно недавно казались странными и бессмысленными. Особенно это проявляется в жизни людей с ограниченными возможностями, поскольку по состоянию здоровья они не всегда могут участвовать в традиционных видах спорта, хотя также нуждаются в активном образе жизни.

Возникновение нетрадиционных видовспорта, а также физических упражнений связано с рядом причин, к которым можно отнести следующие обстоятельства: олимпийские перспективы, что означает развитие и совершенствование всех видов спорта; конкуренция; государственная поддержка, когда

благодаря успешным спортсменам идет развитие спорта; привлечение спонсоров; международное сотрудничество и многое другое.

Вотличие от традиционных видов спорта, нетрадиционные имеют большую свободу самовыражения, а также экспериментирования. Занятие данны-ми видами спорта может быть не только полезно физически, но и эмоциональ-но и интеллектуально стимулирующим. Благодаря им развивается огромное количество способностей человека, такие как гибкость, выносливость, сила, повышается уровень креативности, самодисциплины.

На современном этапе развития общества спорт предусматривает освоение новых знаний и навыков, которые в дальнейшем применяются для профессионального и личностного роста. Благодаря освоению новых видов спорта происходит самосовершенствование личности, а также гарантируется здоровый образ жизни. Рассмотрим ряд нетрадиционных видов спорта, которые набрали наибольшую популярность среди спортсменов.

Восточные единоборства являются древнейшим направлением в нетрадиционных видах спорта, которые имеют несколько стилей, взаимодополняющих друг друга, начиная от комплекса оздоровительной гимнастики и заканчивая боевым искусством. Свое наибольшее развитие они получили в таких странах как Китай и Япония, где включены в систему обучения в школах и вузах. Восточные единоборства объединяют в себя различные упражнения, которые выполняются с оружием либо без него, в одиночку либо с партнером. В ходе данного вида деятельности, как ведение поединка, психологические особенности бойца не менее важны, чем его физическое состояние.На начальных этапах обучения восточным единоборствам основное внимание уделяется физическому совершенствованию тела, в результате чего и происходит оздоровление организма. Систематическое занятие данным видом спорта положительно влияет на личность занимающегося, формируя биологическую и психоэмоциональную составляющую здорового образа жизни.

Гидроаэробика, известная также как аквааэробика-вид физической активности, который представляет из себя комплекс упражнений, выполняемых в воде под ритмичную музыку. Данный вид спорта популярен не только среди молодого поколения, им активно занимаются пожилые, а также люди, с различными физическими возможностями.Преимущество тренировок заключается в том, что происходит сочетание низкого риска травматизма и высокого уровня эффективности упражнений. Данный вид спорта сочетает в себе различные аэробные и силовые нагрузки, элементы аква-йоги и кардио-упражнения. Благодаря систематическому выполнению данных видов упражнений в воде, устраняется чрезмерная возбудимость, раздражительность, укрепляется нервная система. Гидроаэробика закаливает организм, уменьшая опасность заражения простудными заболеваниями.

Флорбол - это универсальный командный вид спорта, который является разновидностью хоккея с мячом в закрытых помещениях. Внешне он похож

навсеми известный хоккей с шайбой, однако противоборство команд происходит не на ледовой арене, а на площадке с деревянным или линолеумным покрытием. Данный нетрадиционный вид спортаменее контактный, здесь нет силовых приемов, а также нельзя отталкивать соперника. Это игра подходит всем, независимо от пола и возраста, она развивает и укрепляет мышцы рук и ног, поскольку суть заключается в том, чтобы провести мяч клюшкой на сторону соперника и забросить его в чужие ворота [2, с.298].

Стретчинг – является одним из видов нетрадиционных систем физических упражнений, характеризующийся сочетанием фитнес-упражнений, направленных на растяжку тела, приданием мышцам эластичности и подвижности суставам. Благодаря регулярным занятиям повышается уровень физического развития, укрепляется сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная система, улучшается работа коры головного мозга. Сущность данного нетрадиционного вида спорта заключается в том, что за счет медленного растягивания мышечные волокна становятся более эластичными и лучше снабжаются питательными веществами. Повышение гибкости необходимо для обеспечения эффективности движения тела, снижения вероятности травм мышц, а также появление болезненных ощущений в области поясницы. Упражнения могут быть активными, пассивными, смешанными и выполнятся в различном режиме: динамическом, статическом или смешанном статодинамическом. Во время подхода, который длится примерно 30-40 сек. выполняется несколько активных напряжений растягиваемой мышцы без её укорачивания [3, с.224].

Шейпинг представляет собой вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела, включающий аэробный и анаэробный этапы. Аэробные упражнения позволяют достичь потерю веса, уменьшают объемы и жировые прослойки. Анаэробные, в свою очередь, на формирование красивых форм, а также на рост определенных мышц. Тренировочный процесс способствует улучшению работы эндокринной системы, являющейся регулятором деятельности организма в стрессовых ситуациях, что положительно влияет на психические процессы. Занятие шейпингом создает предпосылки, ликвидирующие причины заболеваний, в которых виноват сам человек: нерациональное питание, гиподинамия и многое другое.

Йога – это вид нетрадиционного спорта и система физических упражне-ний, уникальность которой заключается в единстве физического и духовного составляющего личности. В ходе занятия задействованы все мышцы, что способствует улучшению циркуляции крови в организме человека, укреплению кровеносных сосудов, совершенствованию вегетативной системы. Йога оказывает положительное влияние на умственную деятельность, а также на психоэмоциональное состояние, благодаря специальной техники дыхания. На сегодняшний день популяризируется применение техники йога среди многих спортсменов, которые направлены на восстановление сил. Выполнение данных

упражнений помогает освободится от давления и напряженности в мышцах, придает им эластичность, а организм становится более выносливым.

Таким образом, в современном мире нетрадиционные виды спорта и физические упражнениязанимают немаловажную роль в жизни каждого чело-века, набирают огромную популярность как среди молодежи, так и пожилых, людей с разными физическими способностями. Онипредставляют уникальные возможности для физической активности и личностного развития. Их развитие на современном этапе общества стимулирует инновации и творческий подход к физической культуре, у каждого человека возникает возможность в профессиональной самореализации, а также в достижении спортивных успехов на международном уровне. Они занимают немаловажную роль в развитии науки и образования, поскольку требуют проведения различных исследований и разработок методик тренировок. Занятие данными видами спорта и физических упражнений способствуют снижению стресса, улучшению психического здоровье и состояния человека, что уменьшает негативное влияние на окружающую среду. Поскольку многие виды спорта пришли к нам из разных уголков мира, это способствует укреплению международных связей и обмену опытом между спортсменами и тренерами.

Литература

1. Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 94-98. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 16.09.2024).

2. Иванов И. Флорбол универсальная игра из хоккейного семейства // Наука и жизнь. 1998. № 3. С.298 URL:http://www.nkj.ru/archive/articles/10433/ (дата обращения: 16.09.2024).

3. Костина Е. А. Стретчинг — один из путей привлечения молодёжи к занятиям физической культурой // Физическое воспитание и спорт. 2015. № 9. С.237-238. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=vnertz (дата обращения: 16.091.2024).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

УДК 796.01

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ

THE USE OF DOPING IN SPORTS

Козлитин Кирилл Юрьевич
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kozlitin Kirill Yurievich
student
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Солодилова Елена Сергеевна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Solodilova Elena Sergeevna
senior lecturer,
department of physical education
Volga State University of Telecommunications and Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В нынешней стадии формирования сообщества общенаучная заинтересованность учёных к вопросу физической культуры, а также физическому обучению молодого поколения существенно увеличилась. Физическая культура и спорт в последние годы упоминаются не только как автономный социальный факт, но и как значимая и устойчивая структура личности. Увеличение коли-чества населения, заинтересованного в спорте как образе жизни и форме досуга возросло за последнее 10 лет с 17% до 40%. Но, к сожалению, есть в большом спорте и то, что вызывает всеобщее возмущение, негодование и осуждение. Речь идёт о допинге. В данной статье представлена информация о допинге и его видах, последствиях принятия стимулирующих веществ, а также разделение на раз-решённые и запрещённые препараты.*

Abstract. *At the current stage of community formation, the general scientific interest of scientists in the issue of physical culture, as well as the physical training of the younger generation, has increased significantly. In recent years, physical culture and sport have been mentioned not only as an autonomous social fact, but also as a significant and stable personality structure. The increase in the number of people interested in sports as a way of life and a form of leisure has increased over the last 10 years from 17% to 40%. But*

unfortunately, there is something in big sport that causes general indignation, indignation and condemnation. We are talking about doping. The article provides information about doping and its types, the consequences of taking stimulants, as well as the division into permitted and prohibited drugs.

Ключевые слова: *физическая культура; физическое воспитании; здоровье; спорт; общество; допинг; стероиды.*

Keywords: *physical culture; physical education; health; sport; society; doping; steroids.*

Использование стимуляторов в спорте уходит корнями в глубокую древность. Древние греки использовали наркотические вещества для повышения выносливости и уменьшения боли. В XIX веке кокаин и героин были популярны среди спортсменов, но вскоре стали опасными и запрещенными.

В XXI веке допинг перешёл на новый уровень, включая генетический допинг, который позволяет изменить генетический код спортсмена и улучшить его физические способности.

Допинг – термин имеет употребление в спорте не только по отношению к наркотическим веществам, но к любым веществам природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приёма добиться улучшения спортивных результатов. Впрочем, непосвящённому трудно осознать логику, согласно которой некоторые препараты разрешены, но таких крайне мало [1, с. 448].

Допинг в спорте имеет долгую историю. Спортсмены всегда стремились к достижению новых высот и преодолению своих пределов. Однако, использование запрещённых средств и методов для улучшения результатов стало серьёзной проблемой. Допинг может включать различные препараты, такие как анаболические стероиды, стимуляторы, гормоны роста и другие вещества, которые могут повысить физическую выносливость, силу или скорость спортсмена. К сожалению, не каждое средство пойдёт на помощь тренирующемуся организму.

В большинстве своём, допинг является кратковременным эйфорическим и энергетическим стимулятором, что хорошо применимо для соревнователь-ной части, ведь это поможет поднять вес на пару килограммов тяжелее, пробе-жать круг на несколько секунд быстрее.

Использование допинга может иметь серьёзные последствия для спортсменов и для самого спорта в целом.

- Физическое здоровье: Неконтролируемое применение анаболических стероидов, стимуляторов и других веществ может привести к серьезным побочным эффектам, таким как повреждение печени, нарушение гормонального баланса, сердечно-сосудистые заболевания и даже смерть.
- Справедливость в спорте: Допинг нарушает принцип честной конкуренции, не позволяя спортсменам соревноваться на равных. Подобные действия подрывают доверие к спорту и лишают значения достижения чистых побед.

Спорт должен быть основан на честной конкуренции и спортивном духе, и использование запрещённых средств нарушает эти принципы.

- Моральная сторона: Допинг отрицательно влияет на образ спорта, основанного на воле, характере и физической подготовке. Спорт - это победа над собственными ограничениями, а не хитрое обход природы.

Спорт - схватка воли и характера, а не нуклеотидных последовательностей. Можно ещё примириться с тем, что спорт высших достижений всегда будет вотчиной людей с особыми врождёнными предрасположенностями. Но генетический допинг — это уже крайняя черта.

С другой стороны, уровень заболеваемости спортсменов, количество увечий и даже смертей в спорте (в основном, в результате применения допингов) нарастает лавинообразно, несмотря на все запрещения и ужесточения дисквалификационных санкций. Мрачная тень допинга нависла над современным спортом.

В борьбе с допингом применяются все возможные методы, включая строгие контроль и наказания. В последние годы было введено множество новых правил и ужесточены санкции. Однако, несмотря на все усилия, допинг продолжает быть серьёзной проблемой.

Всё более явной становится способность спорта создавать негативные стимулы для развития личности в которых он выступает только как фактор одностороннего развития человека где основной целью является достижения спортивного результата, победы любой ценой, рекордов, и спорт, становится областью преодоления границ человеческой размерности, фактором деградации личности, разрушения человека [2, с. 178].

Впервые смертельный случай от применения допинга был зафиксирован в далёком 1886 году, когда английский велогонщик скончался от употребления чрезмерной дозы кокаина с героином. В XX веке допинг получил широкое распространение в спортивной среде. Смерть датского велогонщика Енсена продолжила траурный список жертв большого спорта. Летом 1986 года в результате злоупотребления кокаином погибает талантливый американский баскетболист Лео Байес, в 1987 году - профессиональный футболист Дон Роджерс. И этот далеко не полный список жертв допинга - только верхушка айсберга, это те случаи, когда врачи смогли установить, что смерть наступила непосредственно от приёма стимулятора. А сколько спортсменов умерло дома, в постели, уже закончив выступления, причём болезнь казалась никак не связанной со спортивной деятельностью. Но кроме столь грозных опасностей для физического здоровья, существуют и моральные аспекты применения запрещённых фармакологических препаратов - дисквалификация, позор, развенчание кумира, наиболее яркий и впечатляющий пример — это катастрофа канадского спринтера Бена Джонсона на Сеульской Олимпиаде 1988 г.

9 января в Германии начался уникальный судебный процесс над тренером Томасом Шпрингштейном, обвиняемым в том, что он давал допинг юным

спортсменам. Наставнику грозит заключение сроком до 10 лет. На протяжении некоторого времени Шпрингштейн работал в национальной сборной Герма-нии, причем среди его подопечных были Катрин Краббе и Грит Бройер, дисквалифицированные в 1992 году на двухлетний срок за употребление кленбутерола [3, с. 12].

За каждым случаем употребления незаконного препарата – драма, а подчас трагедия человека, сделавшего спорт своим основным родом деятель-ности, готового ради достижения высшей цели жертвовать буквально всем. Однако данная проблема не ограничивается умышленными действиями только спортсменов. Случаются прецеденты, когда сами спортсмены не знают, какие препараты, с молчаливого согласия менеджеров, вводят им врачи команды [4, с. 82]

Сложность борьбы с допингом заключается в следующем:

- Развитие новых методов допинга: На каждый запрещённый метод в мире допинга возникает новый, ещё более совершенный и не поддающийся обнаружению.
- Коррупция и влияние: В некоторых странах и спортивных организациях допинг процветает благодаря коррупции и давлению со стороны государства.
- Отсутствие единства в борьбе с допингом: Некоторые спортивные организации и страны более строго относятся к допингу, чем другие, что делает борьбу с ним неравномерной и неэффективной.

Анаболические стероиды – производные мужских гормонов (наиболее распространённая группа запрещённых препаратов). Действие их направлено на ускорение и усиление процесса синтеза новых веществ и структур в орга-низме человека – анаболизма. Отрицательное воздействие анаболиков прояв-ляется чаще всего в развитии патологии тканей, интоксикации органов, рас-стройствах психики, заболеваниях эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Таким образом, анаболические стероиды, кроме всех положительных последствий их применения в клинике, имеют множество весомых побочных, в том числе кардиоваскулярных, эффектов. Их применение в спорте запре-щено, но спортсмены-аматоры и бодибилдеры должны знать и хорошо пони-мать, что применение этой группы препаратов может привести не только к ухудшению качества жизни, но и к инвалидизации, а также к летальному исходу [5, с. 100].

Стимуляторы: Препараты этой группы, влияя на ЦНС (Центральную Нервную Систему), снижают усталость организм, обостряют внимание, вызывают чувство эйфории, вследствие чего человек утрачивает способность объективно мыслить, а организм получает сильное перенапряжение, что довольно часто заканчивается летальным исходом.

Анальгетики: действуют как сильное болеутоляющее средство, позволяя спортсменам не чувствовать боли при травмах или хронических заболеваниях

и продолжать соревнования. Также, имея сильное воздействие на нервную систему, наркотики вызывают у принимающего их человека ощущение необоснованной радости и эмоционального подъёма, что влечёт за собой утрату способности объективно оценивать ситуацию. Главным побочным эффектов является развитие наркотической зависимости.

Бета-блокаторы: используются преимущественно в тех видах спорта, где необходима точность движений (стрельбе, прыжках и т. д.), так как имеют воздействие на сердечно-сосудистую систему, уменьшая количество сердечных сокращений в минуту и снижая тремор. Передозировка этих препаратов влечёт за собой возникновение серьёзных проблем с сердцем: резкое снижение давления, аритмии.

Государство играет ключевую роль в борьбе с допингом, обеспечивая правовую основу, финансовую поддержку и координацию усилий. В отсутствие решительной позиции государства, эффективная борьба с допингом станет невозможной. Также оно должно обеспечить эффективное сотрудничество между различными органами власти, ответственными за борьбу с допингом, включая министерство спорта, министерство здравоохранения, правоохранительные органы и антидопинговые агентства. Это поможет сформировать общественное мнение против допинга и увеличить социальную ответственность за его пресечение.

Следует отметить, что в России с целью подготовки спортсменов высокого класса создаются специализированные организации как на уровне Российской Федерации, так и в субъектах Федерации. Подготовка осуществляется на основании типовых учебно-тренировочных программ, утверждённых в порядке, установленном Правительством РФ. Такие программы должны утверждаться Росспортом.

Резюмируя, можно сказать, что допинг играет значительную роль в спорте и в жизни. Он может быть использован спортсменами для достижения лучших результатов и повышения физической формы. Однако, использование допинга имеет серьёзные последствия для здоровья и нарушает справедливость в спорте. Также, допинг может быть использован в повседневной жизни для улучшения физической формы или достижения успеха. Важно осознавать, что использование запрещённых средств или методов может иметь серьёзные последствия для здоровья и должно быть неприемлемо как в спорте, так и в жизни.

Литература

1. Влияние допинга на жизнь спортсмена / Л. А. Елисеева, Г. Д. Рыбалкин, Е. В. Егорычева, С. В. Мусина // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. С. 448-449.

2. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема // Международный журнал экспериментального образования. 2010. № 11. С. 176-178.

3, Денисов Е. Легкая атлетика. // Легкая атлетика. 2006. № 12. С. 12-14.

4. Алексеева А. П. Опыт Франции и возможности его использования в России // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 4. С. 81-83.

5. Брачкова Д. С., Колесник В. А. Допинг-ассоциированные побочные эффекты со стороны сердечно-сосудистой системы // Успехи современного естествознания. 2014. № 6. С. 100-101.

СЕКРЕТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ: КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК

RECOVERY SECRETS: HOW TO EAT PROPERLY AFTER TRAINING

Труфанов Пётр Алексеевич
студент
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Trufanov Petr Alekseevich
student
Povolzhskiy State University of Telecommunications & Informatics
Samara, Russia
Научный руководитель
Калинкина Елена Владимировна
старший преподаватель
кафедра физического воспитания
Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
г. Самара, Россия
Kalinkina Elena Vladimirovna
senior lecturer
department of physical education
Povolzhskiy State University of Telecommunications & Informatics
Samara, Russia

Аннотация. *В статье подробно рассматривается важность правильного питания после тренировки для успешного восстановления организма и достижения спортивных целей. Особое внимание уделяется роли углеводов, белков и жиров в восстановлении мышц и энергетических запасов. Статья основана на результатах последних научных данных, включая исследования и опросы, проведенные в последние годы. Исследования показывают, что потребление оптимального соотношения белка и углеводов после силовых тренировок способствует более быстрому росту мышц, увеличению силы мышц, снижению уровня утомления и улучшению спортивных результатов. Авторы статьи подчеркивают, что оптимальное соотношение нутриентов зависит от типа тренировки, уровня физической подготовки и индивидуальных особенностей организма. Например, спортсменам, занимающимся силовыми тренировками, рекомендуется больше белка для восстановления поврежденных мышечных волокон, в то время как спортсменам на выносливость важны углеводы для восполнения энергетических запасов. Статья содержит рекомендации по оптимальному питанию после тренировки, включая выбор продуктов, содержащих легкоусвояемые белки и углеводы, а также указанием на необходимость индивидуального подхода к питанию. Авторы подчеркивают, что консультация с врачом или диетологом может помочь разработать персональный план питания, учитывающий все индивидуальные особенности и цели спортсмена.*

Abstract: *This article provides a detailed discussion of the importance of proper post-workout nutrition for successful recovery and athletic performance. It focuses on the role of carbohydrates, proteins, and fats in muscle and energy recovery. The article is based on the latest scientific data, including studies and surveys conducted in recent years. Research shows that consuming an optimal ratio of protein and carbohydrates after exercise promotes faster muscle growth, increased muscle strength, decreased fatigue, and improved athletic performance [1]. The authors of the article emphasize that the optimal nutrient ratio depends on the type of training, level of physical fitness, and individual characteristics. For example, strength athletes are recommended to consume more protein to restore damaged muscle fibers, while endurance athletes need carbohydrates to replenish energy reserves. The article provides recommendations for optimal post-workout nutrition, including choosing foods containing easily digestible proteins and carbohydrates, as well as an indication of the need for an individual approach to nutrition. The authors emphasize that consultation with a doctor or nutritionist can help develop a personalized nutrition plan that takes into account all the individual characteristics and goals of the athlete.*

Ключевые слова: *питание после тренировки; восстановление; углеводы; белки; жиры; индивидуальный подход; спортивные результаты*

Keywords: *post-workout nutrition; recovery; carbohydrates; proteins; fats; individual approach; sports results*

Физическая активность – невероятно важная часть здорового образа жизни, она способствует укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и повышению общего тонуса организма [4]. Однако для того, чтобы тренировки приносили максимальную пользу, необходимо не только правильно выбирать упражнения и следить за техникой их выполнения, но и уделять внимание восстановлению организма после нагрузки. Одним из ключевых факторов успешного восстановления является правильное питание.

В последние годы появилось множество исследований, которые показывают, что потребление белка сразу после тренировки может быть более эффективным для роста мышц, чем ранее считалось [1]. Кроме того, растущий интерес к здоровому образу жизни и спорту, особенно среди молодежи, делает актуальным вопрос о том, как именно питание после тренировок влияет на восстановление организма, какие продукты и в каких пропорциях следует употреблять, и как индивидуальные особенности могут влиять на выбор рациона.

В данной статье мы рассмотрим эти вопросы, основываясь на результатах глубокого самостоятельного исследования и последних научных данных.

После физической нагрузки организм испытывает ряд изменений, которые требуют своевременного восстановления. Основные процессы, происходящие в организме после тренировки, включают:

1) Утилизация гликогена [2]: Во время тренировки мышцы используют гликоген – запасной углевод, который хранится в мышцах и печени. Для восполнения запасов гликогена необходимо потреблять углеводы.

2) Ремонт мышечных волокон [1]: Физическая нагрузка приводит к микротравмам мышечных волокон, которые затем восстанавливаются и становятся сильнее. Для этого процесса необходим белок.

3) Восстановление энергетических запасов [2]: АТФ (аденозинтрифосфат) – основная энергетическая валюта клетки – также расходуется во время тренировки. Для восстановления АТФ требуются как углеводы, так и жиры.

4) Снижение воспаления [3]: Физическая нагрузка вызывает воспалительные процессы в мышцах, которые могут замедлить восстановление. Антиоксиданты и другие питательные вещества помогают снизить уровень воспаления.

Правильное питание после тренировки играет ключевую роль в ускорении восстановления организма. Основные принципы питания после тренировки включают:

1) Углеводы [2]: Углеводы - основной источник энергии для организма. После тренировки они необходимы для восполнения гликогена. Оптимальное суточное соотношение углеводов в рационе составляет 3-5 граммов на килограмм массы тела. Предпочтение следует отдавать сложным углеводам, таким как овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, которые обеспечивают длительное чувство сытости и медленно усваиваются организмом.

2) Белки [1]: Белок необходим для ремонта и роста мышечных волокон. Оптимальное соотношение белка в рационе после тренировки составляет 0,2-0,3 грамма на килограмм массы тела. Источниками белка могут быть мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые и протеиновые добавки. Важно выбирать продукты с высоким содержанием незаменимых аминокислот, например лейцин, играющий ключевую роль в синтезе белка.

3) Жиры[3]: Жиры также играют важную роль в восстановлении организма после тренировки. Они необходимы для синтеза гормонов, поддержания иммунной системы и усвоения жирорастворимых витаминов. Оптимальное соотношение жиров в рационе после тренировки составляет 0,5-1 грамм на килограмм массы тела. Предпочтение следует отдавать ненасыщенным жирам, содержащимся в оливковом масле, авокадо, орехах и рыбе.

4) Антиоксиданты [3]: Антиоксиданты помогают снизить уровень воспаления в мышцах после тренировки. К источникам антиоксидантов относятся ягоды, овощи, фрукты, зеленый чай и орехи.

5) Витамины и минералы [4]: Витамины и минералы играют важную роль в метаболических процессах, протекающих в организме после тренировки. Особенно важны витамины группы В, витамин С, витамин Е, магний, кальций и железо. Источниками этих витаминов и минералов служат овощи и фрукты, злаки, орехи, молочные продукты и мясо.

Важно учитывать индивидуальные особенности своего организма при выборе рациона. После силовых тренировок особое внимание следует уделять потреблению белка для восстановления и роста мышц, после кардио-тренировок больше уделить внимание углеводам для восполнения энергетических за-

пасов, а после интервальных тренировок важно потреблять как углеводы, так и белок. Так же стоит обратить внимание на уровень подготовки. Начинающим спортсменам достаточно потреблять меньшее количество белка и углеводов после тренировки, чем опытным, а опытным спортсменам, особенно тем, кто тренируется интенсивно, может потребоваться больше белка и углеводов для восстановления. Стоит обратить внимание и на такую особенность организма, как обмен веществ. Люди с быстрым обменом веществ могут требовать больше углеводов, чем люди с медленным обменом веществ, а с медленным обменом веществ, соответственно меньше углеводов и больше белка.

Давайте рассмотрим несколько актуальных исследований, проведенных в последние годы.

1) Влияние времени приёма белка на рост мышц [1]. Исследование «The effects of protein timing on muscle strength and hypertrophy: a meta-analysis», проведенное в Journal of the International Society of Sports Nutrition в 2013 году, представляет собой метаанализ, который объединил результаты множества предыдущих исследований, посвященных влиянию времени приема белка на рост мышц и силу. Исследователи проанализировали данные из 30 различных исследований, включающих более 1000 участников. В каждом исследовании участники были разделены на группы, которые потребляли белок сразу после тренировки, через 2 часа после тренировки или вообще не потребляли. Исследование показало, что потребление белка сразу после тренировки значительно увеличивает синтез мышечного белка. Группы, потреблявшие белок сразу после тренировки, показали на 20-30% более высокий уровень синтеза мышечного белка. Ранее считалось, что время приема белка не так важно для роста мышц, и что важнее общее количество потребляемого белка в день. Результаты исследования подтверждают важность потребления белка сразу после тренировки для максимального роста мышц и увеличения силы.

2) Влияние углеводов на восстановление гликогена [2]. Исследование «Carbohydrate-protein complex increases the rate of muscle glycogen storage after exercise», проводимое в 2020 году, было направлено на изучение влияния комбинации углеводов и белка на скорость восстановления запасов гликогена в мышцах после тренировки. Участники исследования были разделены на две группы. Первая группа потребляла комбинацию углеводов и белка после тренировки, а вторая группа потребляла только углеводы. Уровень гликогена в мышцах измерялся до и после тренировки. Участники, потреблявшие комбинацию углеводов и белка, восстановили свои запасы гликогена на 66% быстрее, чем те, кто потреблял только углеводы. Было широко распространено мнение, что для восстановления запасов гликогена достаточно потребления только углеводов, однако можно сделать вывод, что комбинация углеводов и белка значительно ускоряет восстановление запасов гликогена в мышцах после тренировки.

3) Влияние жиров на восстановление после тренировки [3]. Исследование, проведенное Поснакидисом и соавторами, показало, что добавки с полиненасыщенными жирными кислотами омега-3 и омега-6, а также витаминами-антиоксидантами, в сочетании с высокоинтенсивными функциональными тренировками, значительно улучшают эффективность упражнений и состав тела. Результаты исследования подтверждают важность включения в рацион ненасыщенных жиров для оптимального восстановления после физических нагрузок.

4) Влияние протеиновых добавок на восстановление [4]. Исследование, проведенное Пирсон, Хиндом и Макнотоном в 2022 году, показало, что до-бавки белка, принимаемые во время тренировки, могут помочь сохранить максимальную силу и снизить концентрацию креатинкиназы после силовой тренировки, но не уменьшить мышечную боль. Это исследование, опубликованное в журнале «The Journal of Nutrition, Health & Aging», провело систематический обзор и метаанализ существующих исследований, чтобы оценить влияние добавок белка на восстановление после повреждения мышц, вызванного силовой тренировкой. Авторы исследования проанализировали 29 исследований и 40 испытаний, включая различные типы белковых добавок (например, сывороточный белок, казеин, соевый белок) и контрольные группы (например, углеводные добавки, вода). Результаты показали, что добавки белка значительно сохраняли изометрическую и изокинетическую максималь-ную силу (MVC) через 24, 48, 72 и 96 часов после тренировки. Особенно замет-ное влияние наблюдалось через 96 часов, где добавки белка показали средний эффект в сохранении изометрической MVC. Кроме того, добавки белка значительно снижали концентрацию креатинкиназы в крови через 48 и 72 часа после тренировки, что указывает на уменьшение повреждения мышц. Однако, несмотря на положительное влияние на силу и концентрацию креатинкиназы, добавки белка не оказали значительного влияния на мышечную боль.Это исследование подтверждает важность белка в рационе для оптимизации восстановления после силовой нагрузки, особенно для сохранения силы и снижения маркеров повреждения мышц. Однако оно также подчеркивает, что потребление белка может не быть достаточным для уменьшения мышечной боли, и что другие факторы, такие как тип тренировки и индивидуальные особенности, могут играть ключевую роль в восстановлении.

Правильное питание после тренировки является невероятно важным фактором успешного восстановления организма. Важно учитывать свои индивидуальные, тип тренировки и уровень подготовки при выборе рациона. Следуя рекомендациям, изложенным в данной статье, вы сможете максимизировать эффективность тренировок, а так же ускорить восстановление организма.

Подводя итог, можно сделать следующие выводы:

1) Углеводы, белки и жиры играют очень важную роль в восстановлении после физических нагрузок [1, 2, 3]. Оптимальное соотношение углеводов,

белков и жиров зависит от типа тренировки и ваших индивидуальных особенностей.

2) Потребление пищи сразу после тренировки поможет ускорить восстановление [1]. Особенно важно обеспечить организм белком и углеводами в течение первых 30-60 минут после завершения тренировки.

3) Каждый организм уникален, и то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. Важно отслеживать свои ощущения и результаты, чтобы подобрать оптимальный рацион для себя.

4) Антиоксиданты и витамины помогают понизить воспаление и ускорить восстановление [3, 4]. Включение в рацион богатых антиоксидантами продуктов, таких как ягоды, овощи и фрукты, может быть полезным.

Заранее планируйте свой рацион, чтобы убедиться, что у вас есть доступ к нужным продуктам, отдавайте предпочтение натуральным продуктам, богатым питательными веществами, обращайте внимание на свои ощущения и корректируйте рацион в зависимости от результатов. Если у вас есть сомнения или вопросы, обратитесь к диетологу или спортивному нутрициологу для получе-ния рекомендаций. Гидратация играет ключевую роль в восстановлении после тренировки. Убедитесь, что вы пьете достаточно воды на протяжении всего дня, особенно после тренировки.

Литература

1. Брэд Джон Шенфельд, Алан Альберт Арагон и Джеймс В. Кригер. Влияние времени приема белка на мышечную силу и гипертрофию: метаанализ // Журнал Международного общества спортивного питания. 2013. Том 10. № 1. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24299050/ (дата обращения: 01.11.2024).

2. Завадски К.М., Яспелкис Б.Б. 3-й, Айви Дж.Л. «Углеводородно-белковый комплекс увеличивает скорость накопления гликогена в мышцах после тренировки» // J Appl Physiol. 2020. № 128(5). С. 1854-1859. (дата обращения: 03.11.2024)

3. Георгиос Поснакидис, Христофорос Д. Яннаки, Василис Мугиос, Мариос Панцарис, Иоаннис Патрикиос, Филип К. Колдер, Дина К. Сари, Грегори К. Богданис и Джордж Афамис. Влияние добавок полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6 и витаминов-антиоксидантов в сочетании с высокоинтенсивными функциональными тренировками на физическую работоспособность и состав тела: рандомизированное двойное слепое плацебо-контролируемое исследование // Питательные вещества. 2024. Том 16. выпуск 17. URL: https://www.mdpi.com/2072-6643/16/17/2914 (дата обращения: 03.11.2024).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

DEVELOPMENT ADAPTATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

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

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

Аннотация. *В статье представлена информация о спорте и физической культуре для людей с ограниченными возможностями здоровья. Теоретическая основа представляет собой материалы научной литературы и нормативных документов. Методологическая основа представляет собой методы синтеза и анализа, исторические и системные подходы, а также методы сравнения и наблюдения. Исследование направлено на изучение АФК и спорта, описывает его по различным тенденциям и ключевым моментам, обозначая современное состояние и возможные направления в адаптивной физической культуре. Статья направлена на изучение истории развития и формирования адаптивного спорта и описывается его важная роль.*

Abstract. *The article provides information about sports and physical education for people with disabilities. The theoretical basis consists of materials from scientific literature and regulatory documents. The methodological framework consists of methods of synthesis and analysis, historical and systemic approaches, as well as methods of comparison and observation. The study is aimed at studying AFC and sports, describes it according to various trends and key points, indicating the current state and possible directions in adaptive*

physical culture. The article is aimed at studying the history of the development and formation of adaptive sports and describes its important role.

Ключевые слова: *физическая культура; адаптивный спорт; адаптивная физическая культура; спортсмены; адаптивное моторное восстановление; инвалидность; адаптивное физическое восстановление.*

Keywords: *adaptive sport; adaptive culture; athletes; adaptive motor recovery; disability; adaptive physical recovery.*

Адаптивная физическая культура – это такое направление, которое специально приспособлено и адаптировано для людей, имеющих инвалидность в той или иной форме. Спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья направлен на развитие физических данных, на повышение самооценки, а также в целом на улучшение уровня жизни. Именно адаптивные упражнения развивают координацию движений, поддерживают физическую форму, при этом основываясь на индивидуальные особенности каждого человека. В це-лом, физическая культура всегда направлена на укрепление здоровья и на повышение работоспособности человека. Важно иметь правильное отношение к своему здоровью и уметь сочетать физические упражнения. Адаптивный спорт помогает восстановить многие функции и увеличить здоровье [1].

Согласно официальной статистике, в России проживает около 12 миллионов людей с ограниченными возможностями здоровья, из них 670 тысяч детей. Подрастающее поколение всегда сталкивается с трудностями в социализации из-за инвалидности, встречая на своем пути недопонимания всего общества. На сегодняшний момент основная цель заключается в поиске способов преодоления внутреннего разделения общества. Адаптивная физическая культура направлена не только на физиологическую нагрузку, но и также на психологическую составляющую для каждого человека, нуждающегося в поддержке.

Первый спортивный клуб для глухонемых был создан в 1888 году в Берлине, после этого данную категорию включили в адаптивный спорт в целом. Британский нейрохирург Людвиг Гуттман повлиял на развитие разнообразных видов спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья. В 1881 году такое объединение назвали «Мариинское Попечительство для призрения слепых», а в 1888 году оно было переименовано в «Попечительство императрицы Марии Александровны о слепых». Первым основателем и председателем совета директоров являлся популярный обещственный деятель Константин Карлович Грот. В Российской империи начал стремительно развиваться спорт, образование и попечительская деятельность, поэтому вскоре открылись еще 23 школы для слепых детей. Сначала детей в таких школах обучали пению, музыке, рисованию и рукоделию, а после в различных учебных учреждениях открылись занятия по гимнастике и по другим направ-лениям в спорте. В России адаптивный спорт начал развиваться только с 1995 года, а именно в Государственном муниципальном институте имени П. Ф. Лес-гафта, где основано отделение адаптивного физиологического обучения,

а в 1996 году открыли направление «инвалидное (адаптивное) физиологическое воспитание». На сегодняшний момент проблемы спорта и адаптивной физической культуры регулируются Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ [2].

В 1956 году Людвигом Гутманом была создана уникальная хартия для спортсменов, которая способствовала положительному развитию адаптивного спорта. В 1960 году создали Международную рабочую группу, которая анализировала аспекты формирования и развития адаптивного спорта. В том же году в Риме прошли Паралимпийские игры. Главными направлениями в адаптивной физической культуре стали такие направления, как: Специальное олимпийское, Паралимпийское и Сурдлимпийское движения. Позже произошло создание Международной организации среди людей с ограниченными возможностями здоровья, а именно в 1964 году, в которой приняли участие еще 16 стран. Активное участие в соревнованиях по адаптивному спорту было в 1976 году, участники тогда открывали для себя и для других совершенно новые возможности. С того времени до наших дней, с каждой последующей Олимпиадой число участников увеличивалось, а также вводились новые виды спорта [3].

Рассмотрим структурные поля адаптивной физической культуры:

1. Воспитательное поле
2. Социальное поле
3. Аксиологическое поле
4. Моторно-функциональное поле
5. Оздоровительное поле
6. Культурологическое поле
7. Коммуникативное поле

Основная задача АФК - формирование жизнеспособности человека, который имеет проблемы со здоровьем, за счет предоставления рационального порядка функционирования физико-моторных данных и внутренней силы, их гармонизации с целью наибольшей самореализации в обществе и в жизни самого субъекта. В настоящее время адаптивный спорт стремительно развивается и является основным направлением.

Адаптивный спорт и физическая культура направлены на развитие социальных и коммуникативных навыков, способствует нахождению мотивации через контакт и взаимодействие с тренерами и другими опытными спортсменами. Такое взаимодействие помогает изучать причины неудач в спорте, а также разрабатывать различные стратегии для улучшения результатов, а уже после двигаться к новым достижениям [4].

Рассмотрим направления АФК:

1. Адаптивный спорт
2. Адаптивное физиологическое воспитание
3. Адаптивное физическое восстановление

4. Адаптивное моторное восстановление.

Адаптивное физиологическое воспитание направлено на развитие и формирование специальных знаний у людей с инвалидностью, которые необходимы им для нормального функционирования в обществе. С помощью этого воспитания они смогут развивать моторные, физические и социальные навыки, а также повысить работоспособность всех систем организм и отдельных органов.

Адаптивное физическое восстановление заключается в сохранении и активизации физических сил человека, которые используются при различных видах деятельности. Такое лечение может быть направлено и на повышение общего настроения и мотивации через интересные мероприятия и социальный кон-такт, тем самым обеспечивая эмоциональный комфорт для людей с ограничен-ными возможностями здоровья.

Адаптивное моторное восстановление заключается в восстановлении памяти тела человека и в мышечной активности, так как многие физические данные могут быть потеряны или утрачены из-за различных заболеваний, травм и других проблем и обстоятельств.

В современное время адаптивная физическая культура набирает обороты, поэтому в любом городе в России есть организации или школы, где люди с инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой и спортом. АФК прежде направлено на удовлетворение эмоциональных и двигательных нужд людей с ограниченными возможностями здоровья. Спорт таким людям помогает справляться с тревогой, адаптироваться к своим особенностям здоровья и в целом преодолевать различного рода трудности. Рассмотрим перспективы развития АФК:

1. Интеграция в специальные образовательные учреждения городов в России.
2. Расширение адаптивных видов спорта и увеличение количества соревнований.
3. Внедрение нового адаптивного оборудования для улучшения тренировок.
4. Увеличение финансирования в направлении адаптивного спорта со стороны государства и спонсоров.

Таким образом, адаптивная физическая культура помогает обучаемым естественным образом адаптироваться к ограничениям здоровья в целом и интеллектуальным недостаткам в частности. Именно адаптивный спорт позволяет вернуться к полноценной жизни независимо от физических недостатков. История развития АФК многогранна, связана с разработкой первых клубов и школ для людей с инвалидностью. На сегодняшний день АФК стремительно развивается, привлекая все большее количество спортсменов с ОВЗ [5].

Литература

1. Гетманский И. И., Дмитриев Д. А. Роль физической культуры в жизни современного человека // Наука-2020. 2020. № 8. С. 176-182. URL: https://sciup.org/rol-lechebnoj-fizicheskoj-kultury-v-zhizni-sovremennogo-cheloveka-142224901 (дата обращения: 01.05.2024).

2. Букланова Ю. Э., Малышев Р. А. Физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов // Материалы МСНК «Студенческий научный форум 2024». 2023. № 14. С. 67-69. URL: https://publish2020.scienceforum.ru/ru/article/view?id=734 (дата обращения: 01.05.2024).

3. Воронов Н. А. Современные вопросы адаптивной физической культуры // Эпоха науки. 2018. № 14. С. 231–233.

4. Трыкаш Е. Р., Тюрин Д. С., Хромых В. К. Современные тенденции формирования приверженности к здоровому образу жизни в Российской Федерации // Международный студенческий научный вестник. 2020. № 6. С. 19. URL: https://eduherald.ru/ru/article/view?id=20307 (дата обращения: 01.05.2024).

5. Смородинова Р. В. Физическая культура как одно из средств борьбы со стрессом студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 34. С. 41-44.

УДК 796.819

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

Дюдина Ульяна Денисовна
слушатель
факультет подготовки специалистов ГИБДД
Орловсий юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Dyudina Ulyana Denisovna
student
faculty of traffic police training
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В статье рассматриваются актуальные вопросы влияния физической культуры и спорта на здоровье человека. Поднимается вопрос о том, как спорт влияет на многие аспекты жизни человека и его жизнедеятельность, а так же анализируются различные аспекты спортивной подготовки, включая укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие нервной системы, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение эффективности органов дыхания и укрепление иммунитета. Изучаются результаты исследований, которые связаны с влиянием физической культуры на физическое и психическое здоровье, а также на общее благополучие и качество жизни. Подчеркивается важность регулярных занятий физической культурой и спортом, которые могут не только укрепить здоровье, но и повысить уровень энергии, настроения и общей жизненной активности.*

Abstract. *The article deals with topical issues of the influence of physical culture and sports on human health. The question of how sport affects many aspects of human life and vital activity is raised, as well as various aspects of sports training are analyzed, including strengthening the musculoskeletal system, developing the nervous system, improving the functioning of the cardiovascular system, improving the effectiveness of the respiratory*

system and strengthening immunity. The results of research related to the impact of physical culture on physical and mental health, as well as on general well-being and quality of life are being studied. The importance of regular physical education and sports activities is emphasized, which can not only strengthen health, but also increase energy, mood and overall vitality.

Ключевые слова: *физическая культура; спорт; здоровье; ритм жизни; здоровый образ жизни.*

Keywords: *physical culture; sports; health; rhythm of life; healthy lifestyle.*

Физическая культура и спортивная подготовка играют огромную роль в современном обществе, где все больше людей понимают важность заботы о здоровье и физической форме. Различные виды тренировок, от фитнеса до профессиональной спортивной подготовки, предоставляют возможности не только для укрепления мышц и улучшения выносливости, но и для развития координации, гибкости и других физических качеств. Исследования в области спортив-ной подготовки помогают лучше понять, как различные нагрузки влияют на организм человека. Это не только способствует достижению спортивных успе-хов, но и способствует улучшению общего физического и психологического благополучия [1].

Роль физической активности в жизни человека сложно переоценить. Инертный образ жизни совмещённый с необходимостью подолгу находиться в не самых естественных положениях, как например, при сидении, негативным образом сказываются как на общем тонусе человека, его работоспособности, продуктивности и когнитивных способностях, так и способны вызвать критические изменения в отдельных узлах тела человека. Примерами пагубного воздействия инертного образа жизни на организм человека могут служить такие проявления как:

1. Снижение тонуса сосудов, что комплексно сказывается на ухудшении питания всех систем организма. В частности может приводить, в том числе, к повышению хрупкости костей, а как следствие повышению вероятности возникновения переломов.
2. Снижение объёмов мышечной массы и её качества, что пагубным образом сказывается на всех функциях мышечного каркаса человека.
3. Повышение уровня жировых отложений в организме, вызываемое, как правило, совокупно снижением активности и дисбалансом в питании, относительно потребностей организма. Особую опасность представляют отложения висцерального жира.
4. Повышение вероятности развития сердечной недостаточности, а также иных заболеваний системы кровообращения в том числе в связи возникновением ранее описанных проблем со здоровьем [2].

На фоне описываемых проблем со здоровьем необходимо заметить, что даже умеренная физическая активность способствует снижению вероятности возникновения указанных патологических изменений в организме человека.

Вкупе с воздействием на общее физическое состояние, физические нагрузки стимулируют выравнивание гормонального фона, снижение стресса, улучшение качества сна [3].

Указанное воздействие, а также роль психологической разгрузки позво-ляет физической активности бороться с заболеваниями психоневрологического спектра. Представляется очевидным, что клинические случаи невозможно лечить исключительно активным образом жизни, однако он способен оказывать весомый вклад в профилактику таких заболеваний, в деятельность по реабилитации лиц прошедших курс лечения, а также поддерживающее воздействие на протяжении продолжительного лечения.

Помимо терапевтического эффекта, физическая активность и спорт в частности способен оказывать существенное влияние на генезис психосома-тических заболеваний. На фоне общеукрепляющего воздействия на организм человека, постановка даже небольших целей в рамках занятий спортом и их достижение позволяет стимулировать человека к комплексному преобразо-ванию как его физического так и морально-психологического состояния.

Исследуя вопросы занятия спортом и его воздействия на организм человека, представляется необходимым выделить следующие направления влияния:

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение объема и силы мышц, а также устойчивость кости скелета к стрессам. Тренировки в тренажерном зале или другие виды активности улучшают кислородное питание мышц, способствуют развитию кровеносных капилляров и новых кровеносных сосудов.
2. Укрепление и развитие нервной системы при повышении уровня ловкости, скорости и координации движений. Занятия спортом способствуют формированию новых условных рефлексов и улучшению скорости нервных процессов.
3. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, выражающееся в повышении выносливости сердца и сосудов при тренировке.
4. Повышение эффективности работы органов дыхания за счет увеличения воздухообмена и глубины дыхания во время физических нагрузок.

К сожалению, в современном мире, где в массе своей труд отходит от физической активности и чаще носит интеллектуальный характер, а меры по интенсификации труда и повышению эффективности трудовой деятельности крайне ограничивают работников во времени, а также снижают желание человека к физической активности ввиду усталости, как правило в большей степени психоэмоциональной. На этом фоне многие забывают, что физическая активность не обязательно связана с посещением спортзала или занятиями определённым видом спорта.

Самостоятельные занятия физкультурой набирают большую популярность, ввиду имеющегося выбора удобных мест и времени для занятий. Также важно понимать, что физическая активность может быть включена в повседневную

жизнь без особых усилий. Например, можно выбрать путь пешехода или велосипедиста вместо езды на автомобиле или общественном транспорте.

Рекомендуется изучить основные теоретические знания для выполнения физической нагрузки для того, чтобы не получить травму в процессе занятия. Например, начинать свое занятие с разминки, а так же правильно построить план тренировочной программы, учитывая индивидуальные особенности тела, в дополнении следует проходить регулярное медицинское обследование у специалистов, чтобы наблюдать за здоровьем и предотвращать возможные травмы [4].

Таким образом, физические упражнения играют важную роль в здоровье человека, улучшая питание всех тканей организма веществами, регулирующими обменные процессы. Кроме того, физические упражнения улучшают качество сна, укрепляют кости и мышцы, повышают выносливость и энергию.

Упражнения помогают улучшить физическую форму, а регулярная физическая активность способствует повышению выносливости, силы мышц и гибкости. Она снижает риск травм, улучшает осанку, подтягивает и стройнит фигуру. Спорт также улучшает общее состояние здоровья и помогает снизить риск развития различных хронических заболеваний. Физическая активность также помогает улучшить психологическое здоровье [5].

Регулярная физическая активность улучшает концентрацию, самодисциплину и уверенность в себе. Это помогает не только в спорте, но и в повседневной жизни, помогая людям лучше справляться со стрессом и принимать правильные решения.

Следовательно, физические упражнения оказывают множество положительных эффектов на организм и психическое состояние человека. Поэтому важно включать регулярную физическую активность в повседневную жизнь для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Организация деятельности вуза и самоорганизация здорового поведения курсантов МВД в процессе физической подготовки // Мир науки. 2016. Т. 4, № 2. С. 28.*

2. *Подрезов И. Н. Основные образовательные технологии формирования физической культуры личности // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 116-118.*

3. *Алдошина Е. А., Алдошин А. В., Иванина Л. И. Технологии, критерии, показатели сформированности самопознания и самоуправления психофизическим состоянием студентов в образовательном пространстве физической подготовки // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2015. № 6 (69). С. 224-226.*

4. *Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.*

5. Герасимов И. В. Использование современных образовательных технологий на занятиях по физической подготовке // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В.В. Лукьянова. 2017. № 1 (70). С. 107-110.

УДК 796.035

ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

HIPPOTHERAPY AS A MEANS OF REHABILITATION OF CHILDREN WITH LIMITED HEALTH OPPORTUNITIES

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

Орлов Даниил Игоревич
студент
факультет психолого-педагогического и социального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Orlov Daniil Igorevich
student
faculty of psychological, pedagogical and social education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается иппотерапия как одно из средств реабилитации детей с ограниченными возможностями. Это комплексный метод, основанный на взаимодействии ребёнка с лошадью в процессе выполнения упражнений под руководством тренера. Перечислены показания к иппотерапии, определена польза занятий для молодого организма. Авторами представлен эксперимент по определению эффективности комплекса упражнений иппотерапии для коррекции двигательных расстройств детей 10–12 лет с детским церебральным параличем. Проведено тестирование испытуемых по следующим показателям: кистевая динамометрия правой руки, способность удерживать позу в положении стоя, поднимание и опускание туловища за одну минуту. Экспериментально доказано, что занятия иппотерапией с подобными расстройствами способствуют улучшению двигательных способностей у детей и облегчают социальную адаптацию.*

Abstract. *The article discusses hippotherapy as one of the means of rehabilitation of children with disabilities. This is a comprehensive method based on the interaction of a child*

with a horse while performing exercises under the guidance of a trainer. Indications for hippotherapy are listed, and the benefits of exercise for a young body are determined. The authors presented an experiment to determine the effectiveness of a set of hippotherapy exercises for the correction of movement disorders in children aged 10–12 years with cerebral palsy. The subjects were tested on the following indicators: hand dynamometry of the right hand, the ability to hold a standing position, raising and lowering the body in one minute. It has been experimentally proven that hippotherapy classes for such disorders help improve motor abilities in children and facilitate social adaptation.

Ключевые слова: *иппотерапия; детский церебральный паралич; реабилитация; ограниченные возможности.*

Keywords:*hippotherapy; cerebral palsy; rehabilitation; disabilities.*

В современном обществе проблема реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья становится всё более актуальной. Среди самых сложных заболеваний можно выделить ДЦП (далее - детский церебральный паралич), являющийся следствием повреждения головного или спинного моз-га. Зачастую это врожденное заболевание, при котором нарушается развитие психомоторных функций. В результате возникают параличи, нарушение координации движений, парез. Своевременная диагностика, правильная организация лечения и степень сложности заболевания влияют на успешность реабилитации ребёнка. Работа с такими детьми очень трудоёмка, так как требует особенного подхода. Преподаватель должен учитывать нормативно-правовые основы работы, знать особенности психического и физического развития, применять индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от нарушенных функций организма, использовать мотивационные компоненты,проводить оценку и корректировку собственной деятельности [1].

В настоящее время разработаны новые виды реабилитации, среди которых можно выделить: кинезиотерапию, акватерапию, ортопедический пневмокомбинезон, анималотерапию (общение с животными). Очень интересны такие виды анималотерапии как: дельфинотерапия и иппотерапия. Ещё в античные времена иппотерапию упоминали Гиппократ и Эскулап. Многие века с помощью верховой езды излечивали многие недуги. В Европе езда на лошади получила широкое распространение и популярность примерно в начале прош-лого столетия, а в России этот метод был введён в 1931 году. Верховая езда стала применяться при лечении аутизма, ментальных и сенсорных расстройств, облегчения симптомов ДЦП, ортопедических заболеваний, искривлений позвоночника, бронхиальной астме, шизофренической болезни, синдроме дауна, депрессии, олигофрении, ишемии, вегето-сосудистой дистонии, глухоте и сле-поте.

В современное время иппотерапия — это один из эффективных методов реабилитации посредством верховой езды. Иппотерапия представляет собой комплексный метод реабилитации, основанный на взаимодействии человека с лошадью. Во время занятий иппотерапией ребёнок выполняет различные упражнения верхом на лошади под руководством тренера - инструктора. Эти

упражнения направлены на развитие равновесия, координации движений, укрепление мышц и улучшение психоэмоционального состояния. Во время верховой езды всаднику приходится постоянно контролировать своё тело, что способствует развитию равновесия и координации движений. Кроме того, во время езды на лошади ребёнок получает массаж внутренних органов за счёт ритмичных колебаний спины животного. Движения спины лошади оказывает разогревающее воздействие на органы малого таза и мыщцы ног, так как температура её тела на 1,5 градуса выше человеческой. Идя аллюром, лошадь передаёт человеку примерно 110 разнонаправленных движений колебательного характера. При этом улучшается кровообращение и обмен веществ в организме. Иппотерапия помогает преодолеть психологические барьеры и улучшить эмоциональное состояние ребёнка. Планируя работу с детьми, имеющими ограниченное здоровье, инструктор должен придерживаться следующих этапов:

- ознакомление с заключением психолого-медико-педагогической комиссии с выявлением противопоказаний;
- тестирование для определения уровня физического развития и физической подготовленности;
- постановка цели и задач с учётом индивидуальных особенностей;
- подбор приоритетных видов занятий афк;
- составление программы занятий по избранному виду.

Несмотря на всё расширяющуюся практику использования верховой езды, недостаточно изучен вопрос применения данного метода. В целях решения данного вопроса нами было проведено исследование.

Цель работы: определить влияние иппотерапии на организм детей с ограниченными возможностями.

Задачи:

1. Изучить метод иппотерапии.
2. Разработать комплекс упражнений для детей при ДЦП

Гипотеза: предполагалось, что разработанный комплекс упражнений по иппотерапии для детей 10-12 лет с ДЦП повысит уровень их двигательных способностей.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, наблюдение.

Показания к иппотерапии

- детский церебральный паралич (дцп);
- аутизм;
- синдром дауна;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- речевые и слуховые нарушения;
- психологические проблемы и барьеры.

Перед началом занятий иппотерапией необходима консультация с врачом и инструктором, которые определят необходимость использования этого метода реабилитации. Опытные специалисты разработают индивидуальную программу занятий и подберут комплекс упражнений.

Польза занятий иппотерапией

В процессе занятий укрепляется мышечный аппарат, развивается мото-рика и жизненно - необходимые рефлексы, улучшается координация. В процес-се контакта с животным развиваются коммуникативные навыки. Ребёнок становится более открытым к общению, избавляется от страха и чувства тревожности, возбудимости, замкнутости. Верховая езда корректирует осанку ребёнка. При незначительной степени заболевания, все нарушения позвоночника исправимы и обратимы. После занятий иппотерапией ещё длительное время сохраняется рефлекс выпрямления спины, который надо просто регулярно поддерживать. Интеллектуальные способности у детей значительно улучшаются. При колебательных движениях от лошади к телу ребёнка поступают импульсы, которые приводят мышцы в движение [2]. Из мышц вибрация передаётся головному мозгу, вызывая ощущение независимости. Управляя крупным животным, ребёнок чувствует себя могущественным, укрепляется вера в себя, повышается психологическая устойчивость. Внимание ребёнка концентрируется, и он способен хорошо анализировать происходящее вокруг себя, может быстро принять правильное решение. При работе с «особыми» детьми иппотерапия направлена на решение следующих задач:

- борьба с негативными последствиями ограниченной подвижности;
- стимулирование физической активности ребёнка;
- содействие восстановлению нарушенных функций организма;
- улучшение или восстановление утраченных навыков;
- формирование новых или восстановление старых навыков.

Организация исследования: Исследование проводилось в конно-спортивном клубе «Гермес» Среднеахтубинского района, Фрунзенского поселения Волгоградской области. Эксперимент проводился с апреля по июнь 2024 года. Контингент испытуемых: девочки от 10 до 12 лет в количестве 8 человек со спастической формой ДЦП лёгкой и средней степени. Перед занятием иппотерапией было проведено тестирование по следующим контрольным испытаниям: способность ребёнка к удержанию вертикальной позы, кистевая динамометрия, поднимание и опускание туловища за 1 минуту. Далее, детям был предложен комплекс упражнений верхом на лошади, который они выполняли на протяжении трёх месяцев, после чего было проведено повторное тестирование. Результаты были зафиксированы в таблице и проанализированы (таблица 1).

Таблица 1

Результаты тестирования двигательных способностей детей с ДЦП 10-12 лет

№	Возраст	Способность удерживать позу стоя (баллы от 0 до 4-х)		Кистевая динамометрия правой руки (кг)		Поднимание и опускание туловища за 1 мин (к-во раз)	
		до	после	до	после	до	после
1	10	2	4	12	15	15	22
2	12	1	2	11	12	12	17
3	10	2	3	10	11	14	20
4	12	1	2	11	13	13	18
5	11	2	4	13	15	12	16
6	11	1	3	10	12	14	21
7	12	2	3	14	17	15	23
8	10	3	4	13	16	14	20
Средний результат		1,75	3,1	11,75	13,8	13,6	19,6
Динамика		+ 1,35		+2,05		+ 6	

Тест на удержание вертикальной позы (R. Babannon 1989). При проведении данного испытания необходимо соблюдать требование, предъявляемое к площади опоры. Сохранение вертикального положения тела в пространстве изучается как в обычных так и в облегченных условиях. Увеличение площади опоры осуществляется за счет положения стойки ноги врозь. Тест имеет балло-уровневую систему оценки. Максимальный показатель – 4 балла. При этом ребёнок должен удерживать туловище вертикально более 30 с в положении стойки ноги вместе. Минимальный показатель – 1 балл присваивается, когда ребёнок удерживает вертикальное положение тела в течение 30 с в стойке ноги врозь.

Комплекс упражнений иппотерапии при ДЦП

На первом занятии необходимо ребёнка познакомить с животным и наоборот. Каждая лошадь имеет свой характер, не сразу привыкает к человеку. Встреча с лошадью производит сильное впечатление и вызывает массу эмоций. Поэтому важно помочь ребёнку справиться с переживаниями и наладить контакт с животным. В последующие дни уже можно приступать к упражнениям.

1. И. п. – сидя верхом лицом к голове лошади, руки расположены вдоль туловища. Инструктор ведёт лошадь, идущую медленно короткими и длинными шагами, а ребёнок удерживается на её спине. Задача ребёнка - сохранить равновесие и прямое положение спины.

2. И. п. – сидя верхом лицом к хвосту лошади , удерживаясь в данном положении. Коневод ведёт лошадь медленным шагом, изменяя длину её шагов, делая периодически остановки.

3. И. п. – сидя боком на лошади, повернув лицо влево или право. Сторона, в которую должно быть повернуто лицо, определяет инструктор, исходя из

особенностей заболевания ребёнка. Задача – удержаться в этом положении при чередовании длинных и коротких шагов лошади.

4. И. п. – всадник лежит своей спиной на крупе лошади сначала головой к хвосту, а потом головой к шее, лицом вверх, а руки свисают вдоль рёбер животного. Здесь тренируется широкое разведение бёдер и подвижность плечевых суставов. Всаднику необходимо удержаться в И. п.

5. И. п. – всадник ложится животом на спину лошади, опираясь согнутыми в локтях руками в круп и обнимая ногами бедра задних ног животного. Пройдя несколько кругов, всадник ложится животом на спину лошади, опираясь согнутыми в локтях руками в круп и обнимая ногами шею, удерживает положение. Инструктор ведёт лошадь неспеша.

6. И. п. - лёжа поперёк лошади лицом вниз. Задача – удержаться в этом положении, пока инструктор ведет лошадь медленным шагом.

Результаты исследования. Анализ тестирования позволил выявить положительные сдвиги в уровне двигательных способностей детей после применения комплекса упражнений иппотерапии. Улучшение по тестируемым показателям наблюдается у всех испытуемых. Так, способность удерживать позу увеличилась по средним показателям на 1, 35 баллов, средние показатели кистевой динамометрии правой руки улучшились на 2, 05 кг, а средние показатели поднимания и опускания туловища – на 6 раз. Можно отметить, что до эксперимента, дети удерживали позу в положении стоя до 30 сек, а после эксперимента более 30 сек. Таким образом, подтвердилась гипотеза о том, что занятия иппотерапией способствуют улучшению показателей двигательных способностей у детей 10-12 лет с диагнозом ДЦП. Наблюдение за особенностями поведения детей показало, что они стали проявлять коммуникативность, интерес к занятиям и спортивным мероприятиям. Полученные данные позволяют рекомендовать занятия иппотерапией как средства реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы

Таким образом, иппотерапия является эффективным методом реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Результаты показывают, что занятия иппотерапией улучшают социальную адаптацию детей. Иппотерапию рекомендуется применять в комплексе с другими методами реабили-тации. Необходимо проконсультироваться со специалистами, чтобы выявить показания и противопоказания для индивидуальных занятий. Иппотерапия обладает психотерапевтическим эффектом: ребёнок получает радость от об-щения с животным, испытывает нежные чувства к нему, привязывается. Заня-тия проходят в загородной зоне, в красивой и живописной местности, что положительно сказывается на нервной системе и эмоциональном состоянии ребёнка. Дыхательная система активно обогащается кислородом, улучшаются трофические функции организма. В процессе занятий «особые» дети получают новые двигательные навыки и умения: учатся сидеть верхом, управлять

лошадью, ориентироваться на местности. При этом увеличивается амплитуда движений в суставах, а спазм мышц уменьшается, что способствует профилактике подвывиха бедра и контрактуры в суставах. У ребёнка нормализуются эмоционально-поведенческие реакции: появляется уверенность в себе, исчезают страхи, агрессивность и замкнутость.

Иппотерапию применяют во многих реабилитационных центрах, конно-спортивных клубах и других организациях нашей страны. Этот метод отличается нестандартностью, необычностью и новизной. Он очень популярен и востребован в решении оздоровительных задач среди определённой категории населения. Вот известные центры иппотерапии в России: Центр реабилитации инвалидов детства «Наш Солнечный Мир» - это один из первых центров, расположенный в Москве, где начали применять иппотерапию для реабилитации детей. Конноспортивный клуб «Кентаврик» - в Санкт-Петербурге. Реабилитационный центр «Преодоление» - в Московской области. Конный клуб «Солнечный мир» - в Краснодарском крае. Был организован фонд «Иппотерапия», занимающийся развитием и популяризацией иппотерапии в России. Необходимо увеличивать количество конных клубов во всех регионах России, чтобы они стали доступны для такой категории детей и способствовали восстановлению их здоровья. Инвалидность не должна быть приговором для детей с ограниченным здоровьем [3]. Почти каждый такой ребёнок может увлекаться иппотерапией как методом реабилитации и как хобби, может принимать участие в спортивных соревнованиях, чтобы почувствовать себя полноценным членом общества.

Литература

1. Шошина В. А., Головинова И. Ю. Адаптивная физическая культура как средство соцциальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 81-86. URL: https://www.elibrary.ru /item.asp?id=67989764 (дата обращения: 22.10. 2024).

2. Головинова И. Ю., Николаева В. С., Челнокова В. С. Иппотерапия как метод лечебной физической культуры // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 184-188. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44540586 (дата обращения: 21. 10. 2024).

3. Гасанова Ю. Н., Колоколова А. А. Особенности занятия физической культурой в жизни людей с ограниченными возможностями: физическая адаптацция и реабилитация // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 176-181. URL: https://www.elibrary.ru/ item.asp?id=49237002 (дата обращения 22.10. 2024).

ВЛИЯНИЕ ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ НА МОТИВАЦИЮ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ РАНХИГС 3-ГО КУРСА

THE INFLUENCE OF GROUP ACTIVITIES ON MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY AMONG RANEPA 3RD COURSE STUDENTS

Степанова Ксения Андреевна
студент
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия
Stepanova Ksenia Andreevna
student
Russian Academy of National Economy and Public Administration
The Presidential Academy – Volgograd branch
Volgograd, Russia

Бородина Анна Сергеевна
студент
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия
Borodina Anna Sergeevna
student
Russian Academy of National Economy and Public Administration
The Presidential Academy - Volgograd branch
Volgograd, Russia

Инёв Михаил Александрович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия
Inev Mikhail Alexandrovich
senior lecturer
Russian Academy of National Economy and Public Administration
The Presidential Academy - Volgograd branch
Volgograd, Russia

Аннотация: *В данной статье исследуется влияние групповых занятий на мотивацию к физической активности среди студентов третьего курса Российской Академии Народного Хозяйства и Государственной Службы (РАНХиГС). Исходя из актуальности проблемы повышения физической активности молодежи и недовольства низким уровнем физической подготовки студентов, авторы*

анализируют механизмы мотивации, возникающей в процессе групповых занятий. Изучение проводилось на основе анкетирования студентов, обсуждений и наблюдений за их участием в групповых тренировках. Полученные результаты показывают, что групповые занятия способствуют повышению интереса к физичес-кой активности за счет создания конкурентной среды, поддержки со стороны сверстников и ощущения принадлежности к команде. В заключении представляются рекомендации по организации групповых занятий для повышения физической активности среди студентов.

Abstract. *This article examines the impact of group activities on motivation for physical activity among third-year students of the Russian Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA). Based on the urgency of the problem of increasing physical activity of young people and dissatisfaction with the low level of physical fitness of students, the authors analyze the mechanisms of motivation that arise in the process of group classes. The study was conducted on the basis of student questionnaires, discussions and observations of their participation in group training. The results show that group activities help to increase interest in physical activity by creating a competitive environment, peer support and a sense of belonging to a team. In conclusion, recommendations are presented on the organization of group classes to increase physical activity among students.*

Ключевые слова: *групповые занятия; физическая активность; мотивация; студенты; РАНХиГС; физическая культура; психологические аспекты; молодежь; тренировки; командный дух.*

Keywords: *group activities; physical activity; motivation; students; RANEPA; physical culture; psychological aspects; youth; training; team spirit.*

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия студентов, особенно в условиях современного общества, где уровень движений часто оказывается недостаточным. Студенты высших учебных заведений, в частности, сталкиваются с серьезными вызовами в виде увеличенной учебной нагрузки, стресса и, как следствие, чрезмерного времени, проводимого в сидячем положении. В таких условиях важно не только внедрение программ физической активности, но и понимание факторов, которые могут стимулировать студентов к регулярным занятиям спортом.

Актуальность темы данного исследования заключается в необходимости поиска эффективных методов повышения мотивации к физической активности среди студентов. Групповые занятия, представляющие собой организованную физическую активность, уже доказали свою эффективность в создании стимулирующей среды, где участники могут поддерживать друг друга, обмениваться опытами и получать эмоциональную поддержку. Это создаёт уникальные условия, способствующие не только физическому развитию, но и формированию более устойчивого интереса к активному образу жизни.

Целью данной статьи является анализ влияния групповых занятий на мотивацию студентов РАНХиГС 3-го курса к физической активности. В ходе исследования будет рассмотрен ряд аспектов, связанных с динамикой мотивации, а

также личными и социальными факторами, которые могут способствовать увеличению интереса к регулярным физическим упражнениям.

Мотивация — это психологический процесс, который побуждает человека к действию, а также поддерживает и направляет его усилия в определенном направлении. В контексте физической активности мотивация играет ключевую роль, поскольку именно она определяет, будет ли человек заниматься спортом, продолжать тренировки или же откажется от них [1]. Мотивация может быть внутренней (вызванной личными интересами и желаниями) и внешней (вызванной внешними стимулами, такими как социальное одобрение или материальные награды).

Виды мотивации в физической активности

Внутренняя мотивация: Она включает в себя интерес к процессу тренировки, радость от физических упражнений, получение удовольствия от активности или стремление к самосовершенствованию. Люди с высокой внутренней мотивацией чаще всего занимаются спортом ради самого процесса, что делает занятия более приятными и устойчивыми [2].

Внешняя мотивация: В данном случае мотивация возникает под влиянием внешних факторов, таких как необходимость улучшить физическую форму для выполнения определённых задач, желание соответствовать ожиданиям окружающих или получение вознаграждений (например, кубков, медалей). Внешняя мотивация может быть полезной, особенно в начале занятий, но она может оказаться менее устойчивой в долгосрочной перспективе.

Когда речь идет о физической активности, мотивация может изменяться в зависимости от различных факторов, таких как:

Социальная поддержка: Наличие друзей, занимающихся спортом, или участие в групповых занятиях может значительно повысить уровень мотивации. Социальная поддержка создает чувство общности и ответственности перед другими участниками, что может стимулировать физическую активность [3].

Цели и задачи: Определение конкретных целей (например, подготовка к соревнованиям, улучшение личных рекордов) может помочь поддерживать высокий уровень мотивации. Со временем, успешное достижение поставленных целей может даже увеличить внутреннюю мотивацию, так как человек начинает осознавать свои возможности и достигнутый прогресс.

Изменение обстановки: Перемена места занятий, использование нового оборудования или смена тренировочного плана может освежить опыт и повысить интерес к занятиям. Это может привести к усилению мотивации, особенно если изменения вводятся регулярно [4].

Психологические препятствия: Стресс, усталость, низкая самооценка или страх перед неудачами могут негативно влиять на мотивацию. Понимание этих факторов и работа над ними, например, с помощью психологических техник или спортивного коучинга, может помочь улучшить мотивацию к физической активности.

Многочисленные исследования показывают, что метапознания и самосознание играют важную роль в мотивации. Способность индивидуума осознавать свои чувства и понимание того, какие факторы способствуют их физической активности, может значительно повлиять на изменение мотивации. Например, тренировки, основанные на методах саморегуляции (таких как ведение дневника тренировок или использование приложений для отслеживания прогресса), могут помочь укрепить внутреннюю мотивацию и повысить общую удовлетворенность от занятий спортом [5].

Мотивация студентов является многогранным и сложным процессом, на который влияет множество факторов. Понимание этих факторов может помочь педагогам и родителям создать более продуктивную образовательную среду.

Факторы, оказывающие влияние на мотивацию

1. Личностные факторы

Каждый студент уникален, и его личные качества, интересы и жизненные обстоятельства могут сильно влиять на мотивацию к учебе. Уверенность в своих силах, целеустремленность и предшествующий опыт обучения формируют отношение к учебному процессу. Например, студенты, имеющие позитивный опыт обучения в прошлом, более склонны быть мотивированными и активно участвовать в учебном процессе.

2. Социальные отношения

Отношения с преподавателями и ровесниками могут оказывать значительное влияние на мотивацию студентов. Поддержка со стороны преподавателя, его позитивное отношение и заинтересованность в успехах студентов создают комфортную атмосферу для обучения. Взаимоотношения со сверстни-ками также играют важную роль: положительный опыт взаимодействия с однокурсниками может стимулировать желание участвовать в групповых заданиях и учёбе в целом.

3. Учебная среда

Физическая и психологическая атмосфера в учебном заведении также важна для формирования мотивации. Удобная, технологически оснащенная учебная среда, где предоставлен доступ к необходимым ресурсам, может значительно повысить интерес и готовность обучаться. Также психологический климат, характеризующийся равенством, свободой выражения мыслей и идеями, способствует увеличению уверенности студентов и, как следствие, их мотивации.

4. Целеполагание и автономия

Четкие цели и возможности для выбора образовательных маршрутов также влияют на мотивацию студентов. Если студенты могут установить собственные цели и выбирать методы их достижения, это создает чувство автономии, что положительно сказывается на их вовлеченности. Участие студентов в процессе планирования уроков и проектов делает их более заинтересованными и самодостаточными в учебном процессе [6].

Групповые занятия играют ключевую роль в поддержании и формировании мотивации студентов. Они создают уникальную пространство для взаимодействия, обмена идеями и совместного обучения.

В групповых занятиях студенты получают возможность работать вместе, что создает чувство единства и поддержки. Взаимное сотрудничество позво-ляет обмениваться идеями, решать проблемы сообща и помогать друг другу в понимании учебного материала. Таким образом, обучение в группе создает благоприятную атмосферу для развития взаимопомощи и поддержки, что существенно повышает уровень мотивации.

Групповые занятия способствуют развитию важных социальных навыков, таких как общение, умение работать в команде и вести дискуссии. Эти навыки не только полезны в учебе, но и применимы в будущем на профессиональном поприще. Чувство принадлежности к команде и возможность проявить себя перед сверстниками также помогает повысить самооценку студентов и укрепляет их мотивацию к учёбе [7].

Каждый студент обладает уникальным стилем обучения, и групповые занятия предоставляют возможность использовать разные подходы для пере-дачи знаний. Студенты, имея возможность делиться своими мыслями и воспринимать информацию от разных участников группы, улучшают свое понимание учебного материала. Это разнообразие способствует повышению интереса и вовлеченности, что, в свою очередь, усиливает мотивацию к учебе.

Работа в группе позволяет студентам делить задачи на более мелкие части, что делает их более управляемыми и менее страшными. Успех, достиг-нутый в результате совместной работы, не только укрепляет уверенность, но и формирует чувство достижения — один из основных факторов, способствующих мотивации. Когда студенты видят, что их усилия приводят к значимым результатам, это побуждает их продолжать работать и развиваться.

В данном исследовании рассматривается выборка из студентов 3-го курса Российского университета экономики и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС). Выборка будет состоять из 100 студентов, случайно отобранных из различных факультетов и программ обучения. Такой подход обеспечит разнообразие мнений и взглядов, что позволит получить более полное представление о мотивации студентов к обучению. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Результаты анкетирования показывают, что большинство студентов обладает средней и высокой мотивацией, однако не все аспекты академической среды удовлетворяют их ожидания. Высокий интерес к получению образова-ния и профессиональным перспективам указывает на целеустремленность студентов. Однако острота стресса из-за учебной нагрузки и субъективное восприятие связи преподавателей с группой подчеркивают необходимость дальнейшей поддержки студентов в академическом процессе.

Таблица 1

Результаты опроса среди студентов 3-го курса РАНХиГС

Вопросы	Варианты ответа	% респондентов
1	**2**	**3**
Как вы оцениваете уровень своей мотивации к обучению на текущий момент?	Низкий	15
	Средний	50
	Высокий	35
Что является основным источником вашей мотивации для обучения?	Желание получить образование	70
	Профессиональные перспективы	65
	Интерес к предметам	50
	Ожидания со стороны родителей	25
	Общение с друзьями и однокурсниками	45
Как вы относитесь к преподавателям на вашем курсе?	Очень негативно	5
	Негативно	10
	Нейтрально	25
	Позитивно	40
	Очень позитивно	20
Насколько вам комфортно работать в группах?	Совсем не комфортно	10
	Немного не комфортно	15
	Нейтрально	25
	Комфортно	30
	Очень комфортно	20
Как часто вы чувствуете, что ваш труд и усилия в учебе оцениваются?	Никогда	10
	Редко	15
	Иногда	30
	Часто	25
	Всегда	20
Как вы оцениваете качество учебных материалов и ресурсов, доступных вам?	Очень низкое	5
	Низкое	10
	Среднее	30
	Высокое	35
	Очень высокое	20
Насколько вы ощущаете поддержку со стороны учебного заведения?	Совсем не ощущаю	8
	Немного ощущаю	12
	Нейтрально	20
	Ощущаю	40
	Очень сильно ощущаю	20
Как часто вы чувствуете стресс из-за учебной нагрузки?	Никогда	10
	Редко	20
	Иногда	40
	Часто	20
	Всегда	10

Продолжение табл. 1

1	2	3
Удовлетворены ли вы возможностями для участия в дополнительных мероприятиях?	Совсем не удовлетворен	5
	Немного не удовлетворен	15
	Нейтрально	30
	Удовлетворен	35
	Полностью удовлетворен	15
Какой фактор, по вашему мнению, наиболее всего влияет на вашу мотивацию?	Финансовые аспекты	30
	Личностные достижения	30
	Оценки и академическая успеваемость	25
	Взаимоотношения с преподавателями	15

Исследование влияния групповых занятий на мотивацию к физической активности среди студентов 3-го курса Российского университета экономики и государственной службы при Президенте Российской Федерации (РАНХиГС) подтверждает значимость коллективного участия в спортивных мероприятиях для формирования и поддержания интереса к физической активности. В ходе анкетирования и наблюдений мы выявили, что групповые занятия не только способствуют улучшению физической подготовки, но и положительно влияют на мотивацию студентов, что, безусловно, является важным аспектом в контек-сте современного образовательного процесса.

Студенты, участвующие в групповых занятиях, отмечают высокий уровень удовлетворенности от совместной физической активности, что связано с чувством единства и поддержки, возникающим в процессе командной работы. Командные виды спорта и групповые тренировки помогают углубить социальные связи между студентами, создавая благоприятную атмосферу для обмена опытом и совместного достижения целей. Это, в свою очередь, способствует укреплению не только физического, но и психологического состояния студентов, что немаловажно в условиях повышенных учебных нагрузок и стресса.

Кроме того, группы создают здоровую конкурентную среду, которая стимулирует студентов добиваться лучших результатов. Заметим, что повышенная мотивация к занятиям физической культурой непосредственно связана с осознанием важности физической активности для общего здоровья, что подчеркивает необходимость внедрения культурного подхода к спорту в образовательный процесс. Студенты, активно участвующие в групповых занятиях, как правило, имеют более высокий уровень физической активности и лучше осознают ее влияние на продуктивность учебы и общую жизнедеятельность.

Литература

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика // Теоретические вопросы валеологии. 2020. № 1. С. 5.

2. Артемьева Л. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе: проблемы и перспективы. Пенза : Приволжский Дом знаний, 2019. С. 4-6.

3. Афанасенко Е. А. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре у студентов специальной медицинской группы. Москва, 2021. 25 с.

4. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. 2022. № 11. С. 572-575.

5. Бакшаева Н. А., Вербицкий А. А. Психология мотивации студентов. Москва : Логос, 2021. 184 с.

6. Беляничева В. В., Коробейникова Е. И. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Наука-2020. 2019. № 6 (21). С. 6-14. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studentov-1 (дата обращения: 28.09.2024).

7. Булич Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов : ученые записки. СГУ, 2011. 320 с.

УДК 796

ПРОБЛЕМА БЛИЗОРУКОСТИ У СТУДЕНТОВ XXI ВЕКА

THE PROBLEM OF MYOPIA AMONG STUDENTS OF THE XXI CENTURY

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 and Pedagogical university
Volgograd, Russia

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

Половодов Игорь Валентинович
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия

Polovodov Igor Valentinovich
senior lecturer
department of physical culture
Volgograd state Socio and Pedagogical university
Volgograd, Russia

Аннотация. *Тема сохранения и укрепления здоровья в настоящее время является наиболее актуальной. Все больше изменяются характер и роль нагрузок на организм, тем самым, повышаются риски развития его дефектов. Рассматривая данную проблему, нельзя обойти стороной здоровье зрительных органов. Так, на*

сегодняшний день практически каждый человек - ребенок, подросток, взрослый - имеет мобильный телефон, планшет, ноутбук или компьютер, которому уде-ляет почти все свое время. Но чем грозит такое частое использование гаджетов? Как известно, большая часть молодых людей страдают близорукостью. Нами был проведен социологический опрос, целью которого являлось выявление проблемы близорукости среди студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета.

Abstract. *The theme of preservation and promotion of health is currently the most relevant. The nature and role of loads on the body are changing more and more, thereby increasing the risk of developing its defects. Considering this problem, one cannot ignore the health of the visual organs. So, today almost every person - a child, a teenager, an adult - has a mobile phone, tablet, laptop or computer, to which he devotes almost all his time. But what threatens such frequent use of gadgets? As you know, most young people suffer from myopia. We conducted a sociological survey, the purpose of which was to identify the problem of myopia among students of the Volgograd State Socio-Pedagogical University.*

Ключевые слова: *студенты; близорукость; зрение; нарушения.*

Key words: *students; myopia; vision; disorders.*

Глаз является важным органом человека, с помощью которого мы воспринимаем около 60% всей информации, поступающей из внешней среды [1]. С развитием технологий появилось очень много факторов влияющих на остроту зрения.

Близорукость может быть:

- врожденная – данный вид проявляется непосредственно после рождения
- наследственная – проявляется в большинстве случаях, если у обоих родителей близорукость.
- приобретенная – считается наиболее распространённым видом, она развивается из-за высоких нагрузок на глаза.

Распространенной причиной близорукости является нарушения гигиеной зрения:

1. Продолжительные нагрузки зрения на маленьком расстоянии.
2. Плохая освещенность.
3. Продолжительная работа за компьютерами.
4. Длительный просмотр телевизора на близком расстоянии.
5. Нарушение посадки при чтении или письменной работе.
6. Чтение в движущихся транспортах.

В связи с большим напряжением зрения может появится нехватка различных минералов и витаминов группы С и группы В, что тоже может повлиять на прогрессирование миопии.

Степени близорукости [2].

Степень развития близорукости бывает нескольких видов:

1. слабая — до 3-х диоптрий;

2. средняя — от 3-6 диоптрий.
3. высокая — от 6-30 диоптрий.

При близорукости первой степени (слабой) человек может хорошо видеть вблизи, но вдали видимость предметов размыта. При второй (средней) степени близорукости видимость в дали наиболее снижена, а видимость вблизи ограничена приблизительно до тридцати метров. Наиболее опасной считается близорукость третей степени (высокой). При таком виде близорукости видимость вблизи может доходить исключительно до десяти метров, а само зрение может снижаться до ста процентов.

В настоящее время близорукость, также известная как миопия, стала довольно распространенной проблемой XXI века. Это состояние характеризуется тем, что человек имеет проблемы с фокусировкой глаз на дальних объектах, но может четко видеть близкие объекты. Число людей с миопией увеличивается со временем, что становится проблемой для общества в целом, а особенно для студентов, так как они проводят много времени за компьютерами, работая над учебными заданиями и проектами.

В современном мире практически невозможно обойтись без гаджетов, привлекающих своей эффективностью и универсальностью, и позволяющих мгновенно совершать обмен любой информаций. К сожалению, длительные сеансы за смартфонами, компьютерами, телевизорами и т.п. негативно влияют на зрительный анализатор человека [3, 4].

Цель исследования – определить количество студентов имеющих проблемы со зрением и составить профилактическую рекомендацию.

Результаты исследования.

Нами был проведен социологический опрос среди студентовя ВГСПУ.

Социологический опрос состоял из следующих вопросов:

1. Носите ли вы корректирующие очки или контактные линзы?
2. Испытываете ли вы дискомфортные ощущения в глазах?
3. Четко и детально ли вы видите объекты находящиеся вдали?
4. Щурите ли вы глаза, когда смотрите вдаль?
5. Быстро ли устают ваши глаза даже при незначительной зрительной нагрузке?
6. У вас есть диагноз "близорукость"
7. Как часто вы выполняете зарядку для глаз при работе с компьютером?
8. Сколько времени в день вы проводите за "гаджетами" (компьютер, телефон), выполняя домашнее задание.
9. Сколько вам лет?

Анализ полученных результатов показал:

1 вопрос: 30% респондентов ответили, рассказали, что носят или должны носить очки, при этом действительно носят только 23% опрошенных (рис. 1).

Рис. 1. Носите ли вы корректирующие очки или контактные линзы?

2 вопрос: 74,2% студентов отметили, что испытывают дискомфорт в глазах, 22,6% из них жалуются на неприятные ощущения особенно часто.

3 вопрос: 54,8% студентов плохо различают объекты находящиеся вдалеке, остальные наоборот.

4 вопрос: 54,8% студентам зачастую приходиться напрягать глаза, чтобы различить объекты вдалеке.

5 вопрос: 33,5% студентов отметили, что зачастую испытывают усталость глаз даже при незначительных нагрузках.

6 вопрос: 31,3% опрошенных рассказали, что имеют диагностированную миопию.

7 вопрос: 66,7% стараются выполнять зарядку для глаз во время работы с компьютером, однако систематически этого никто не делает.

8 вопрос: Выяснилось, что в среднем студенты тратят 4,3 часа в день на выполнение учебных заданий с использованием компьютера.

9 вопрос: Средний возраст студентов составил 22 года.

Для профилактики миопии и других заболеваний зрения рекомендуется следующее:

- Регулярно делать перерывы в работе за компьютером, например, каждые 20-30 минут смотреть на предметы вдали в течение 20-30 секунд.
- Правильно освещать помещение, в котором вы работаете за компьютером, избегать бликов на экране.
- Регулярно проходить профилактические осмотры у офтальмолога, особенно если вы имеете предрасположенность к нарушениям зрения.
- Регулярно выполнять упражнения для глаз. При близорукости первой степени возможно лечение без хирургических вмешательств, линз и очков. Можно использовать упражнения, для укрепления мышц глаз.

Специальные упражнения, укрепляющие глазные мышцы.

К примеру, можно воспользоваться методикой Э. С. Аветисова При постоянном выполнении ряда упражнений для глаз, укрепляются цилиарные мышцы и улучшается кровообращение.

Заключение. Подводя итоги опроса, можно понять, что большие нагрузки на зрение – распространенная проблема среди студентов, а треть всех опрошенных уже имеют диагноз «близорукость». Почти половина из них носит или должна носить корректирующие очки. Зрительные нагрузки даются студентам с трудом и часто вызывают раздражения и дискомфорт.

Ситуацию ухудшает и количество времени, необходимое на выполнение заданий при помощи электронных устройств с мониторами -дополнительные 4,3 часа в день. Однако, мало кто из студентов регулярно выполняет ряд про-стых действий, способных снизить негативный эффект зрительных нагрузок.

Стоит отметить, что правильный уход за глазами и профилактика заболеваний зрительного аппарата очень важны, особенно для студентов, которые часто работают за компьютером. Несоблюдение этих правил может привести к серьезным проблемам с глазами в будущем. Поэтому, мы считаем, что необходимо чаще напоминать студентам о профилактике нарушений зрения. Мы также составили небольшую рекомендационную записку по профилактике заболеваний зрения для студентов.

Литература

1. *Безденежных В. Н. Миопия - проблема XXI века // Молодой ученый. 2015. № 24 (104). С. 253-255.*
2. *Аветисов Э. С. Близорукость. Москва : Медицина, 2002. 284 с.*
3. *Евтеева Т. Г., Аров В. С., Андреенко Т. А. Проблема близорукости у студентов XXI века // Наука-2020. 2022. № 6(60). С. 201-206. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/problema-blizorukosti-u-studentov-hhi-veka (дата обращения: 21.11.2024).*
4. *Ткачева Е. Г., Клецков Н. А. Здоровый образ жизни как средство поддержания и улучшения зрения // Наука-2020. 2019. № 9 (34). С. 139-142. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-sredstvo-podderzhaniya-i-uluchsheniya-zreniya (дата обращения: 20.11.2024).*

УДК 371.31 : 351.74

ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К УПОТРЕБЛЕНИЮ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

THE ATTITUDE OF MODERN YOUTH TOWARDS THE USE OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

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

Аннотация. *В статье затрагивается актуальные вопросы, связанные с отношением современной молодежи к употреблению психоактивных веществ. Рассмотрены результаты различных исследований в этом направлении, мнение медицинских работников и сотрудников правоохранительных органов, а также проведен социологический опрос граждан различных возрастных групп. В ходе исследование также проведено социологическое исследование среди студентов первых курсов высших учебных заведений по изучению их отношения к проблеме потребления психоактивных веществ. На основе их анкетирования сделан обобщенный анализ отношения студентов к проблеме потребления наркотиков, а также социальные и психологические факторы риска, которые влияют на приобщение к психоактивным веществам молодого поколения.*

Abstract. *The article touches upon current issues related to the attitude of modern youth to the use of psychoactive substances. The results of various studies in this area, the opinion of medical workers and law enforcement officers are considered, and a sociological survey of citizens of various age groups is conducted. During the study, a sociological study was also conducted among first-year students of higher educational institutions to study their attitude to the problem of psychoactive substance use. Based on their questionnaires, a generalized analysis of students' attitudes to the problem of drug use was made, as well as social and psychological risk factors that influence the introduction of the younger generation to psychoactive substances.*

Ключевые слова: *психоактивные вещества; наркотики; молодое поколение; социальное общество; психологические факторы; здоровый образ жизни; профилактические мероприятия.*

Keywords: *psychoactive substances; drugs; young generation; social society; psychological factors; healthy lifestyle; preventive measures.*

Результаты проведенных эпидемиологических и социологических исследований продолжают указывать на увеличение распространения потребления психоактивных веществ (ПАВ) среди подростков [1, с. 36]. По данным Всемирной организации здравоохранения, в реальности только одна десятая часть от всех потребителей нелегальных наркотиков попадает в область зрения медицинских служб и правоохранительных органов страны. Дополнительным источником информации о реальном приобщении молодежи к наркотикам может быть проведение пилотных социологических опросов среди учащейся молодежи наиболее восприимчивого возраста 15-20 лет. Определенный интерес представляет проведение таких исследований в течение нескольких лет с целью оценки динамики распространения наркотиков в молодежной среде, изменения личного отношения молодых людей к потреблению ПАВ и их доступности [2, с. 202, 3, с. 107].

К настоящему времени нет полной ясности, какие же факторы на современном этапе являются определяющими в приобщении молодежи к наркотикам. Их определение представляется необходимым для разработки эффективных программ профилактики употребления наркотиков и проведения мероприятий по предотвращению наркотизации молодежи [4, с. 128]. Кроме того, проведение подобного рода исследований среди молодых людей, получаю-щих среднее специальное и высшее образование, будет способствовать определению связи между направленностью получаемого образования и формированием их отношения к проблеме употребления наркотиков и ориентации к здоровому образу жизни [5, с. 403].

Целью исследования явилось определение особенностей распространения потребления психоактивных веществ в фокусной группе студентов высших учебных заведений, а также выявление социальных и психологических факторов риска, способствующих приобщению к наркотикам.

Материалы и методы исследования

Нами были проведены выборочные социологические исследования среди студентов 1 и 2 курсов университетов г. Гродно. Объектом исследования явились 240 студентов (58 юношей и 182 девушек) в возрасте 17-20 лет (средний возраст – 18,4 лет). Анонимное анкетирование проводилось с использованием разработанных нами анкет «ПАВ-05», содержащих 47 вопросов с вариантами ответов, направленных на определение степени распространения потребления ПАВ и доступности наркотиков, информированности респондентов о негативных последствиях их употребления для здоровья, а также их личного отношения к ПАВ. Дополнительно ставились задачи выявления лиц, имеющих опыт личного потребления отдельных видов ПАВ, а также психологических и социальных факторов, способствующих началу их употребления. Данные из анкет вводились в компьютер и подвергались статистической обработке с помощью разработанной нами компьютерной программы «Экспресс-2005».

Результаты и их обсуждение

Анализ результатов анкетирования студентов показал, что в выборке опрошенных широко распространено употребление алкоголя: 33,4% и 42,9% респондентов признались в однократном и неоднократном потреблении спиртных напитков в течение последнего месяца перед опросом. В течение последней недели перед анкетированием 27,1% студентов принимали алкогольные напитки однократно и 5% – неоднократно. Употребление алкоголя преобладало среди юношей, предпочтение отдавалось водке и пиву или их сочетанию. В курении сигарет признались 25,4% от всех опрошенных студентов, причем доля девушек незначительно отличалась от доли юношей – 24,1% против 29,3% соответственно. Среди девушек 15,3% проанкетированных курили ежедневно от 1 до 10 сигарет. Ответы остальных студенток колебались от частоты курения 1-5 раз в неделю до 1-3 раз в год. Возраст первого опыта курения был отмечен в 12-19 лет, согласно ответам, как юношей, так и девушек.

В употреблении наркотиков признались 17,9% опрошенных, из них 25,8% юношей и 15,4% девушек. Причем 4,6% и 0,8% респондентов употребляли наркотики «несколько раз» и «много раз», а 12,5% имели единичный опыт употребления наркотиков. Эти результаты превышают данные аналогичных опросов, проведенных нами в 2002-2003 годах, когда в употреблении наркотиков призналось 16,7% студентов соответствующего возрастного диапазона [1]. Установлено, что 36,3% от всех опрошенных (46,5% юношей и 32,9% девушек) не видят сложности в приобретении наркотиков, что превышает уровень 2003 года [1]. Основными источниками приобретения наркотиков для них являлись знакомые (18,7%) и распространители (19,5%). 15,4% респондентов могли бы приобрести наркотики в течение недели, 9,5% – суток и 5,8% – нескольких часов.

В группе студентов, признавшихся в однократном или многократном употреблении наркотиков, наиболее популярным оказалось курение марихуаны – 61,5% ответов (80,0% юношей и 57,1% девушек). 25,5% студентов из этой группы указали на употребление психостимуляторов («экстази») (6,6% юношей и 65,7% девушек), а 16,2% пробовали другие виды ПАВ, в том числе токсикоманическое средство насвай. Первый опыт приема наркотика у этих молодых людей состоялся в среднем в возрасте 15-19 лет. У тех из них, кто пробовал наркотики больше одного раза, частота употребления колебалась от 1 раза в неделю до 1 -3 раз в год.

Мотивом первого приема наркотика у 72% студентов с личным опытом их потребления являлось «любопытство» (стремление к получению ранее неизвестных ощущений). К другим мотивам начала употребления наркотиков они отнесли «желание приятных ощущений» (39,5%) и «влияние друзей / знакомых» (30,2%), а также «уход от проблем (25,5%), «убежденность, что это не опасно» (20,9%) и «желание выделиться» (11,6%).

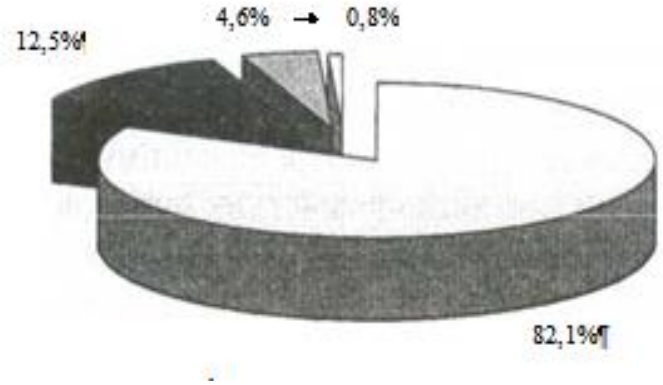

Рис. 1. Распределение ответов респондентов на вопрос
об употреблении наркотиков

Далее было установлено, что 58,1% из попробовавших наркотики курили сигареты, причем 41,8% из них ежедневно выкуривали от 1 до 20 сигарет. В то же время, среди студентов, не употреблявших наркотики, курили сигаре-ты только 18,2%, из которых только 12,2% курили ежедневно. Одновременно 65,1% студентов, потреблявших наркотики, признались в неоднократном употреблении спиртных напитков в течение последнего месяца перед опросом, тогда как среди студентов, не принимавших наркотики, таких ответов было только 38,1%. На употребление алкоголя за день до опроса указали 69,7% респондентов-потребителей наркотиков и только 2,5% никогда не употреблявших ПАВ.

Важным аспектом исследования являлось определение отношения молодых людей к сверстникам, потребляющим различные виды ПАВ. Большинство опрошенных «не осуждали» (35,8%) «или скорее не осуждали» (18,3%) употребление спиртных напитков (рис. 2).

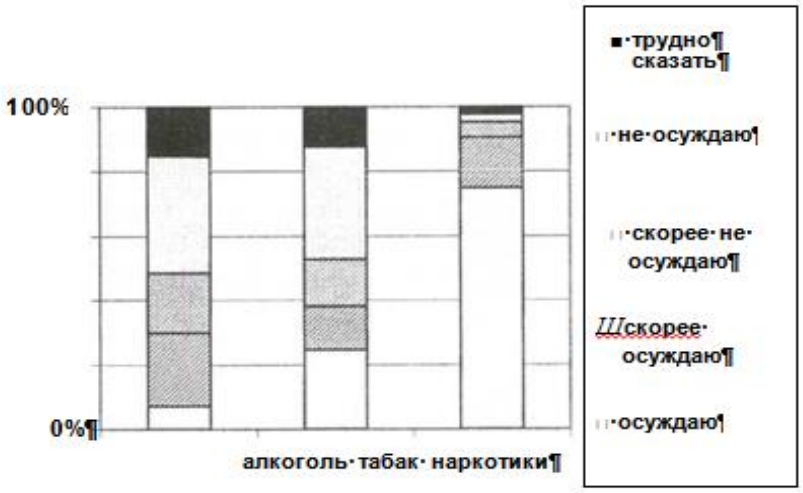

Рис. 2. Отношение респондентов к сверстникам,
потребляющим различные виды психоактивных веществ (%)

Нами проанализированы также социальные и психологические характеристики респондентов. У 13,9% из употреблявших наркотики в семье имелся родственник, больной алкоголизмом, а 16,2% проживали в неполной семье, тогда как у не имевших опыта потребления наркотиков такие проблемы имелись только у 10,1% и 9,1% респондентов соответственно. 18,6% молодых людей, пробовавших наркотики, указали, что их воспитание родителями проходило в условиях жесткого контролирования по типу гиперопеки, в то время как у студентов, не употреблявших наркотики, этот процент был значительно ниже (8,1%). Потребители наркотиков отличались значительно большим удельным весом тех, кто отнес себя к числу «агрессивных», «неуравнове-шенных», «легко возбудимых», «эгоистичных» и «старающихся быть в центре внимания», «слабовольных», «не приспособленных», «не уверенных в себе» и «чувствительных», по сравнению с не употреблявшими наркотики.

Вывод. Таким образом, результаты социологических опросов среди студентов высших учебных заведений показали, что наибольшее распространение в их среде имеет потребление алкоголя и табакокурение (42,9% и 25,4%, соответственно). В употреблении наркотиков признались 21,8% студентов (25,5% юношей и 15,4% девушек). Наибольшее распространение среди последних имеет потребление «легких» наркотиков – курение марихуаны, а также пероральное употребление таблетированных форм психостимуляторов («экстази»), Микросоциальными факторами, влияющими на употребление наркотиков, являются неполная семья, неэффективное воспитание, наличие злоупотребляющих алкоголем и больных алкоголизмом в семье, а также курение и употребление алкоголя. Употреблявшие наркотики респонденты значительно отличаются наличием «агрессивных», «неуравновешенных», «легко возбудимых», «эгоистичных» и других подобных черт характера, по сравнению со студентами, не употреблявшими наркотики.

Полученные результаты опроса следует учитывать при планировании и проведении профилактических мероприятий среди учащейся молодежи и информационно-образовательных программ обучения по формированию установок на здоровый образ жизни.

Литература

1. Теоретико-методологические обоснования профилактической работы по предупреждению формирования вредных привычек у студентов первого года обучения / Э.Э. Кугно, М.Н. Злобин, Д.А. Гаврилов [и др.] // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 8. С. 35-40. URL: https://opi-journal.ru/archives/10016 (дата обращения: 19.11.2024).

2. Струганов С. М., Кугно Э. Э., Струганов В. С. Приоритетные направления и проблемы профилактической работы, связанные с применением и распространением наркотических средств в Российской Федерации // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 4 (18). С. 199-206. URL:

https://www.elibrary.ru/download/elibrary_50102918_23269784.pdf (дата обращения: 19.11.2024).

3. Струганов С. М., Никитин Ю. П., Егошин И. В. Медико-педагогические основы превенции наркотизма в образовательных организациях системы Министерства внутренних дел России // Автономия личности. 2021. № 3 (26). С. 104-109. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47934836_79286324.pdf (дата обращения: 19.11.2024).

4. Никитин Ю. П., Струганов С. М., Горелов С. А. О профилактической работе с наркоманией и вредными привычками в образовательных организациях // Наука-2020. 2021. № 8 (53). С. 125-130. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48223430_18928811.pdf (дата обращения: 19.11.2024).

5. Струганов С. М., Малыхин А. В., Кривенков М. Ю., Пономарев А. И. О проблемах злоупотребления вредными привычками и применением наркотических средств в молодежной среде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 401-405. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42541594_62168252.pdf (дата обращения: 19.11.2024).

УДК 796.819.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ОСНОВНАЯ СОСТОВЛЯЮЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

PHYSICAL TRAINING AS THE MAIN COMPONENT OF PHYSICAL EDUCATION OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

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

Аннотация. *В статье рассмотрены взгляды ведущих русских мыслителей XIX века на теорию физического воспитания, их положительные и отрицательные стороны, обусловленные эпохой и характером деятельности. Определено, что физическое воспитание является одним из необходимых условий полноценного умственного и нравственного развития человеческой личности, а физическая подготовка, в свою очередь, решает ведущие задачи практической деятельности полицейских, учит сотрудника эффективно реагировать на противоправные действия, закладывает определенный набор физических качеств, необходимых для сотрудника МВД, воспитывая стойкость, мужество и отвагу. Рассмотрены некоторые формы и методы развития специальных физических качеств и физической подготовленности сотрудников полиции. Сделан вывод о том, что физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов является основополагающим фактором формирования и устойчивого развития личности.*

Abstract. *The article examines the views of the leading Russian thinkers of the nineteenth century on the theory of physical education, their positive and negative sides due to the era and nature of activity. It is determined that physical education is one of the necessary conditions for the full-fledged mental and moral development of a human personality, and physical training, in turn, solves the leading tasks of police practice, teaches an employee to respond effectively to illegal actions, lays down a certain set of physical qualities necessary for an employee of the Ministry of Internal Affairs, fostering fortitude, courage and bravery. Some forms and methods of developing special physical qualities and physical fitness of police officers are considered. It is concluded that the physical training of law enforcement officers is a fundamental factor in the formation and sustainable development of personality.*

Ключевые слова: *физическое воспитание; средства физического воспитания; формирование гармонически развитой личности; сотрудник полиции; физическая подготовка; упражнения со снарядами; физическая сила; курсанты и слушатели.*

Keywords: *physical education; means of physical education; formation of a harmoniously developed personality; police officer; physical training; exercises with projectiles; physical strength; cadets and students.*

В 60-х годах XIX века, в период экономической ломки общественных отношений, развития естествознания, материалистической философии и общественно-педагогической мысли в России начинают закладываться научные основы теории физического воспитания как органической части общей науки о воспитании человека и как следствия распространения в русском обществе естественно-научного материализма. Эта теория в отличие от западной отличалась своей научностью, гуманизмом, демократизмом и народностью.

Одной из важнейших задач воспитания ведущие мыслители того времени, такие как Н. Г. Чернышевский и Н. А. Добролюбов, считали укрепление здо-ровья человека, которое является не самоцелью, а одним из необходимых условий полноценного умственного и нравственного развития человеческой личности. Критикуя действующую в то время систему воспитания, они указы-вали на разрыв между умственным и физическим воспитанием, на презрение к физическому развитию и укреплению физических сил человека.

Исходя из положений естественно-научного, антропологического материализма, из психофизического единства человеческого организма ученые обосновали следующие основные положения теории физического воспитания:

а) необходимость и важность физического воспитания в системе всестороннего воспитания личности;

б) связь и взаимообусловленность физического, умственного, нравственного и эстетического воспитания;

в) оздоровительное значение физических упражнений для организма человека;

г) необходимость всестороннего физического развития путем применения разнообразных физических упражнений;

д) важность для оздоровления организма и всестороннего развития человека целостных естественных движений, оказывающих общее воздействие на организм.

Средствами физического воспитания Н. Г. Чернышевский и Н. А. Добролюбов считали физический труд, разнообразные, преимущественно естественные и целостные физические упражнения, игры, прогулки а также гигиенический образ жизни, режим, естественные факторы природы. Особенно большую пользу они видели в разнообразном, но не изнурительном физическом труде, в сочетании с различными видами физически упражнений.

Наряду с положительными взглядами на вопросы физического воспитания необходимо отметить и слабые стороны взглядов мыслителей того времени, обусловленных эпохой и характером их деятельности. К ним относятся:

а) в основном антропологический, естественно-научный подход к человеку, без глубокого раскрытия социально-исторических причин, обусловливающих развитие общества и формирование человеческой личности;

б) обоснование умственного и нравственного развития человека, главным образом физиологическим путем, без должного разграничения зависимости между физическим развитием, умственным и нравственным воспитанием;

в) в неправильное понимание деятельности человека, и в частности физического труда, как внутренней потребности человеческого организма из-за непонимания материалистических законов развития общества и общественной деятельности людей; неправильное понимание труда приводило Н. Г. Чернышевского и Н. А. Добролюбова к отождествлению труда с физическими упражнениями и преувеличению его положительной роли;

г) часто публицистический, общий характер обоснования физических упражнений, отрицание некоторых из них, отрицание пользы игры, без подкрепления научными данными. В силу антропологического подхода к физическому воспитанию они не могли научно обосновать вопрос о влиянии физических упражнений на формирование психофизических и морально-волевых качеств человеческой личности.

Несмотря на наличие некоторых ошибочных положений во взглядах Н. Г. Чернышевского и Н. А. Добролюбова на физическое воспитание, нельзя не отдать должного уважения тем передовым чертам теории физического воспитания, которые сохранили свое значение до наших дней.

Один из выдающихся русских педагогов и общественных деятелей П. Ф. Лесгафт создал целую педагогическую систему, которая в значительной части отражает черты русской прогрессивной педагогики - подлинный гуманизм, народность, уважение к человеку, стремление его изучать, развивать его активность и самодеятельность.

Лесгафт придавал большое знамение влиянию окружающей среды на человека. Процесс развития он считал процессом биологическим и придавал большое знамение труду как необходимому условию развития человека.

Лесгафт является основателем оригинальной системы физического воспитания. Его учение о физическом воспитании строится на данных анатомии, физиологии, психологии и педагогики. Основные установки его системы исходят из биологических особенностей растущего организма. Цель воспитания он видел в формировании гармонически развитой личности, способной сознательно относиться к своим действиям. Осуществление этой цели он возлагал на школу, а затем на институт, которые должны были создать такие условия, при которых ребенок (подросток) мог бы нормально развиваться в умственном, нравственном, физическом и трудовом отношениях.

Лесгафт критиковал замену естественных упражнений, упражнений на снарядах, но неправильно возражал против использования всех снарядов. Он был против наказаний и поощрений учащихся.

Исходя из своих педагогических воззрений, он предъявлял высокие требования к личности учителя физического воспитания, требуя, чтобы он был образованным человеком, хорошо знал свой предмет, все направления растущего организма обучающегося, был дисциплинированным и сдержанным, свободно владел всеми своими действиями [1].

Лесгафт отрицательно относился к использованию врачей в физическом воспитании, рассматривая их как некомпетентных лиц в этом деле, так как они изучают медицину, но не изучают педагогику.

В общественно-педагогическом отношении Лесгафт являлся гуманистом-просветителем, стремившимся связать науку с общественной деятельностью, с передовыми идеями своего времени. Будучи педагогом, он содействовал демократизации научных знаний. Страстное стремление отдать свои силы служению народу, требование свободы в научной и педагогической деятельности, стремление передать молодежи знания и опыт - все это замечательные качества П. Ф. Лесгафта, сохранившиеся на протяжении всей его жизни.

Лесгафт боролся за независимость науки, автономию высшей школы, за распространение знаний среди населения, был против формализма, схолас-тики и ограниченности педагогики. Идеи П. Ф. Лесгафта содействовали разви-тию русской педагогической мысли и не потеряли своего значения до наших дней. Система физического воспитания, созданная Лесгафтом, активно исполь-зуется в практической, методической и научно-педагогической работе высших учебных заведений, в частности, сотрудниками кафедр физической подготовки и спорта образовательных организаций системы МВД России.

Большинство исследователей темы совершенствования физического воспитания считают, что планирование работы является крайне важным условием достижения хорошей, четкой организации педагогического процесса и хоро-шей работы всего коллектива сотрудников кафедр физической подготовки.

Важнейшей учебной дисциплиной формирующей физическое воспитание будущего сотрудника МВД России, безусловно, является физическая подготовка. Дисциплина решает ведущие задачи практической деятельности полицейских, учит сотрудника эффективно реагировать на противоправные действия, закладывает определенный набор физических качеств, необходимых для сотрудника МВД, воспитывая стойкость, мужество и отвагу. Программа обучения построена таким образом, что занятия по физической подготовке проводятся регулярно, на протяжении всего срока обучения, помимо этого курсанты и слушатели занимаются самоподготовкой, что оказывает благотворное влия-ние на поддержание хорошей физической формы. Следует отметить, что кур-санты, занимающиеся ранее в спортивных секциях, успешнее других осваивают

программу, предусматривающую овладение техникой и тактикой боевых приемов борьбы [2].

В работе с учебными группами из числа постоянного состава следует придерживаться принципа дифференциации по физическому развитию и возрасту, обеспечивая с самого начала систематическое наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и тренированностью сотрудников.

В обучении и тренировке сотрудников необходимо максимально развивать интерес занимающихся как к отдельным специальным упражнениям, так и к занятиям в целом. Показ упражнения, применение наглядных пособий, организация показательных фильмов, выступлений, лекции, просмотр занятий - все это повысит активность курсантов и слушателей в процессе обучения. В изучении техники и тактики применения боевых приемов борьбы, приобретении сотрудниками опыта участия в спортивных соревнованиях, как и овладении методическими навыками проведения практических занятий целесообразно исполь-овать зачетно-поощрительный метод.

Развивать специальные физические качества и специальную физическую подготовленность курсантов нужно при максимальном использовании спортивных снарядов. Для этого весь учебно-тренировочный процесс следует подразде-ять на учебные практические занятия, учебно-тренировочные занятия и тренировочные занятия, готовящие к спортивным состязаниям. Упражнения со снарядами (турник, брусья, платформа для сгибания-разгибания рук в упоре лежа, боксерские мешки и настенные подушки, борцовские манекены и т.д.) в учебный период целесообразно перенести в начало основной части занятия; в учебно-тренировочный период упражнения со снарядами рациональны там, где задача повышения специальной физической подготовки курсантов прева-лирует над задачей освоения нового материала; в период непосредственной тренировки и подготовки к состязаниям, упражнения со снарядами должны переноситься на отдельные занятия по специальной физической подготовке.

Курсанты и слушатели систематически сдают такие силовые нормативы, как подтягивание на перекладине; поднос прямых ног к перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; наклоны вперед из положения лежа на спине без времени и в течение одной минуты; жим гири весом 24 кг; жим штанги лежа; СКУ (силовое комплексное упражнение) [1, 2].

Упражнения со снарядами требуют от спортсменов умственной тренировки. Такая тренировка значительно повышает активность и сознательность обучающихся. Упражнения со снарядами с самого начала овладения движением способствуют созданию правильных мышечных ощущений и содействуют выполнению боевых приемов с максимальной силой и быстротой. Освобождая курсантов от ненужных простоев в основной части занятия, рациональное использование снарядов значительно расширяет двигательное содержание и увеличивает плотность учебно-тренировочных занятий. Самостоятельные занятия физической подготовкой позволяют увеличить количество тренировок в неде-

лю без практического увеличения количества часов занятости преподавательского состава.

Систематические физические нагрузки положительно сказываются на общем уровне здоровья, повышая психофизическую устойчивость организма сотрудника правоохранительных органов. Процесс развития и улучшения физических качеств, несомненно, играет существенную роль в решении социальных проблем и непосредственно влияет на результаты служебной деятельности сотрудника [3].

Рассмотрим некоторые особенности самостоятельной силовой подготовки сотрудниками полиции, а также методику развития силовых способностей.

Следует отметить, что физическая сила – результат сложного симбиоза психофизиологических процессов в организме человека. Эти процессы помогают преодолеть внешнее сопротивление и противостоять влиянию сил окружающей среды. Коллективная сила оценивает качество проявления силы посредством физического воздействия на окружающие предметы. Основным элементом силового действия является активация усилий посредством мышечных сокращений, вызванных функциональной активностью мышечных структур.

Превращение психофизиологических процессов в механическую работу при сопротивлении внешним силам (например, при подъеме груза) или сопротивлении внешнему сопротивлению (например, при удержании груза) основано на силе тяги мышц.

Сила действия измеряется в килограммах и зависит от внешних факторов, таких как масса груза, условий окружающей среды, положения тела и его частей в пространстве, а также внутренних факторов, в том числе от состояния мышц и психическое состояние человека [4].

Изменение силы зависит от массы объекта, с которым взаимодействует человек. Увеличение массы предмета сопровождается увеличением силы действия, но скорость движения предмета уменьшается. Максимальная сила достигается, когда объект невозможно переместить (скорость равна нулю).

Функциональное состояние мышц определяется регуляцией центральных и периферических элементов двигательной системы. Эти элементы устанавливают соответствие режимов напряжения мышц содержанию движения. Функциональное состояние мышц подлежит регуляции как центральных, так и периферических элементов двигательной системы. Эти элементы координируют структуру мышечного напряжения с характеристиками движения. Здоровье мышц зависит от нескольких ключевых факторов, в том числе от частоты импульсов, поступающих из центральной нервной системы (более высокая частота импульсов соответствует более высокому напряжению, которое способны генерировать мышцы), количества задействованных двигательных единиц (больше единиц соответствует большее мышечное напряжение), а также вязкость, упругость, эластичность мышц, их возбудимость, скорость сокращения, а также эффективность выработки энергии [5].

Уровень растяжения мышц оказывает существенное влияние на величину силы действия. Увеличение амплитуды маха, как и при метании, сопровождается увеличением силы действия, так как мышцы подвергаются более интенсивному растяжению.

Важным условием при подборе упражнений является общность основного механизма двигательного навыка и сходство физического качества. Мы услов-но различаем две группы физических упражнений. Одну из них составляют упражнения, способствующие формированию и развитию необходимых новых для занимающихся навыков и качеств. Эту группу упражнений следует условно отнести к «главенствующим». С их помощью решаются основные задачи занятия. Общими для этой группы упражнений является сходство их по механизму движения и проявлению качественных особенностей. В основную часть занятия предлагает включать 2-3 таких упражнения, взятых из разделов гимнастики, легкой атлетики или игр.

Другая группа физических упражнений условно относится к «повторной». Ее составляют навыки - действия, освоенные ранее, которые предлагаются с целью их усовершенствования. Для этого проводятся одно-два упражнения из разделов программы. Указанные условные группы физических упражнений способствуют непрерывному всестороннему усовершенствованию навыков, умений и качеств у занимающихся [6].

Физические упражнения, условно отнесенные к «главенствующим» и к «повторным», должны быть по структуре и качественному проявлению резко противоположными. Такая противоположность упражнений способствует их рациональному чередованию в основной части занятия, благодаря чему создается своеобразная временно-повторная деятельность для занимающихся. Такое чередование упражнений обусловит возможность активного отдыха занимающихся и разнообразит содержание учебных занятий. Создание условий для активного отдыха и разнообразия двигательной деятельности на занятиях с курсантами и слушателями повысит эмоциональность, активность и улучшит работоспособность занимающихся. А это далеко не безразлично для курсантов с низкой физической подготовленностью [7].

Рекомендуется в начале основной части занятия проводить упражнения, формирующие навыки, характерные преимущественным развитием качества быстроты, а затем закреплять этот навык, используя упражнения, направленные на преимущественное развитие ловкости. Завершающими в учебном практическом занятии целесообразно проводить упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, гибкости, а также специальные упражнение направленные на восстановление организма обучающегося.

Таким образом, метод комплексных занятий способствует прочному усвоению программы курсантами и слушателями, эффективному улучшению их физической подготовленности, физического развития, здоровья и повышению работоспособности.

В целом физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов является основополагающим фактором формирования и устойчивого развития личности, воспитывая такие черты характера, как сила воли, уверенность в своих действиях, стрессоустойчивость, способность быстро и грамотно при-нимать ответственные решения.

Литература

1. *Губенков А. О., Иноземцев С. В., Николаев С. А. Роль и значение физической подготовки в жизни человека // Наука-2020. 2023. № 2 (63). С. 84-91. URL: http://nauka-2020.ru/NM_2(63)2023.pdf (дата обращения 05.11.2024).*
2. *Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7(52). С. 45-50 URL: http://www.nauka-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 06.11.2024).*
3. *Губанов Э. В. Физическая подготовка в формировании здорового образа жизни курсанта образовательной организации МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 1 (74). С. 102-104. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/1_74.pdf (дата обращения: 05.11.2024).*
4. *Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL:https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 05.11.2024).*
5. *Еремин Р. В. Пути повышения качества обучения физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Наука-2020. 2019. № 7 (32). С. 149–152. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/puti-povysheniyakachestva-obucheniya-fizicheskoy-podgotovke-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyhorganizatsiy-mvd-rossii (дата обращения: 05.11.2024).*
6. *Моськин С. А. Использование средств физической культуры и спорта в процессе профессиональной подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 2 (79). С. 110–113.*
7. *Баркалов С. Н., Макеева В. С. Проблемы управления и методического обеспечения физической подготовки в территориальных органах МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова, 2019. С. 42-49. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/k-problemeprofessionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del (дата обращения: 06.11.2024).*

РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В УЛУЧШЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

THE ROLE OF YOGA AND MEDITATION IN IMPROVING THE PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF STUDENTS

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

Курылев Сергей Владимирович
старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления, филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия
Kurylev Sergey Vladimirovich
Senior lecturer
Department of Physical and Special Training
Volgograd Institute of Management, branch of RANEPA
Volgograd, Russia

Аннотация*. В статье анализируются благоприятные эффекты практики йоги и медитации на общее состояние здоровья студентов. Йога, являющаяся древней системой физической, ментальной и духовной практики, включает в себя разнообразные техники и упражнения, способствующие достижению гармонии тела, ума и духа. Медитация, как неотъемлемая часть йоги, способствует глубокой релаксации и осознанности, улучшая как физическое, так и психическое здоровье. Особое внимание уделено изучению основных элементов йоги и различ-ных асан, а также их влиянию на здоровье и успеваемость студентов. В заключе-нии подчеркивается, что йога и медитация могут быть полезными для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, предоставляя целостный подход к улучшению физического, ментального и духовного состояния. Значимость йоги и медитации как эффективных инструментов для улучшения здоровья и повыше-ния качества жизни особенно актуальна в современном обществе.*

Abstract*. The article analyzes the beneficial effects of yoga and meditation practice on the general health of students. Yoga, which is an ancient system of physical, mental and spiritual practice, includes a variety of techniques and exercises that help achieve harmony of body, mind and spirit. Meditation, as an integral part of yoga, promotes deep relaxation and mindfulness, improving both physical and mental health. Special attention is paid to the study of the basic elements of yoga and various asanas, as well as their impact on the health*

and academic performance of students. In conclusion, it is emphasized that yoga and meditation can be beneficial for people of all ages and fitness levels, providing a holistic approach to improving physical, mental and spiritual well-being. The importance of yoga and meditation as effective tools for improving health and improving the quality of life is especially relevant in modern society.

Ключевые слова: *йога, медитация, физическое здоровье, психическое здоровье, асаны, гармония, осознанность.*

Keywords: *yoga, meditation, physical health, mental health, asanas, harmony, awareness.*

В последние годы наблюдается значительное увеличение интереса к альтернативным методам улучшения здоровья, таким как йога и медитация. Йога, древняя система, зародившаяся в Индии более 5 000 лет назад, объединяет физические, ментальные и духовные упражнения, направленные на достижение гармонии тела, ума и духа.

Медитация, являющаяся неотъемлемой частью йоги, представляет собой практику фокусировки внимания, способствующую глубокому расслаблению и внутреннему покою. Она активно применяется для улучшения как ментального, так и физического здоровья, повышения осознанности и снижения уровня стресса [1].

Существует множество различных форм медитации, каждая из которых предназначена для достижения конкретных целей. Йога и медитация тесно взаимосвязаны и взаимодополняемы, создавая целостный подход к улучшению физического, ментального и духовного состояния человека.

В процессе изучения данной темы встречалось множество различных статей посвящённых влиянию йоги и медитации на здоровье людей и общества в целом, но только в некоторых было некоторое упоминание именно про студентов. Не так часто рассматривается вопрос о том, как именно йога может поспособствовать укреплению и становлению здоровья как физического, так и психологического, у студентов ВУЗов. Именно этот аспект и хотелось бы рассмотреть в данной статье.

Был проведен опрос среди студентов различных курсов факультета «Государственное и муниципальное управление» ВИУ РАНХиГС. В опросе приняло участие 112 человек. Результаты следующие: 76% опрошенных считаю, что йога способствует улучшению физического и психологического здоровья, но сами йогой не занимаются; 15% уверены, что йога помогает укреплению здоровья, а также сами ее практикуют; остальные 9% затруднялись в своем ответе. Те, кто практикует йогу, отметили, что используют преимущественно асаны вместе с дыхательными практиками (62% опрошенных), остальная часть подключает к этому еще и медитации (38% опрошенных). Студенты подчеркнули, что заметили в состоянии своего здоровья существенные изменения, такие как: гибкость тела, снижение уровня стресса, эмоциональная стабильность, снижение количества заболеваний в год.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что студенты видят в йоге возможность улучшить свое здоровье, но немногие действительно ее практикуют, что свидетельствует о низком уровне вовлеченности. Необходимо показать, через что именно йога помогает укрепить здоровье; рассказать, какие существуют практики и что вообще представляет из себя йога, а также в чем ее важность в современном мире для студентов в частности.

Важность занятия йогой, а также использования медитаций, обусловлено несколькими факторами:

- Студенты сталкиваются с высоким уровнем стресса, вызванным ускоренным ритмом учебы, экзаменами, информационным перегрузом и тревожностью. Практика йоги и медитация предлагает эффективные методы снижения стресса и улучшения общего психического состояния.
- В условиях распространенности хронических заболеваний и увеличения числа людей, страдающих от депрессии и тревожных расстройств, существует большая потребность в немедикаментозных методах лечения и поддержания здоровья. Йога и медитация могут послужить дополнением или даже альтернативой традиционным методам лечения.
- Научные исследования подтверждают положительное влияние йоги и медитации на физическое и психическое здоровье.
- Все больше и больше медицинских учреждений и специалистов интегрируют практики йоги и медитации в свои программы лечения и оздоровления.
- Йога предоставляет комплексный подход к здоровью, который включает в себя как физическую поддержку своего здоровья, так и психологическую [2].

Йога обладает древними корнями и занимает важное место в индийской культуре и философии. Первые упоминания о йоге можно найти в древних текстах, таких как Веды, Упанишады и Бхагаватгита. Одним из основополагающих трудов, описывающих практику йоги, является "Йога-сутра" Патанджали. Сегодня йога признана во всем мире благодаря многочисленным полезным свойствам для здоровья.

Рассмотрим основные элементы йоги, а также их влияние на здоровье человека.

1. Асаны (позы) - представляют собой физические упражнения, которые помогают укрепить мышцы, увеличить гибкость, а также улучшить баланс, что очень полезно студентам. Каждая асана направлена на конкретную часть тела и имеет свои уникальные преимущества.

Вот некоторые известные асаны:

Поза горы (Тадасана) — это стоячая поза, в которой ноги соединены вместе, а руки вытянуты вдоль тела. Задействован весь организм. Данная асана улучшает осанку, укрепляет ноги и спину, помогает в балансировке и координации.

Поза собаки мордой вниз (Адхо Мукха Шванасана) – тело образует перевернутую букву «V», с руками и ногами на полу, тазом поднятым вверх. Задействована спина, плечи, руки и ноги. Асана растягивает позвоночник и подколенные сухожилия, укрепляет руки и плечи, а также улучшает кровообращение.

Поза воина 1 (Вирабхадрасана 1) - одна нога вытянута назад, другая согнута в колене под прямым углом, руки подняты вверх. Задействованы ноги, бедра и руки. Поза раскрывает грудную клетку и плечи, укрепляет ноги, улучшает баланс и выносливость.

Поза кошки-коровы (Марджариасана-Битиласана) - переменные прогибы и выгибы спины на четвереньках. Задействована спина и шея. Асана улучшает гибкость позвоночника, способствует релаксации мышц спины и шеи и стимулирует работу внутренних органов.

Поза лотоса (Падмасана) - сидячая поза, при которой ноги перекрещены и лежат на бедрах, спина прямая. Участвует в нижняя часть спины, таз, ноги. Поза помогает укрепить нижнюю часть спины и улучшает гибкость тазобедренных суставов [3].

2. Пранаяма (дыхательные техники) - набор дыхательных техник, направленных на контроль и улучшение дыхания. Пранаяма помогает успокоить ум, снять стресс, который часто сопровождает учебный процесс и экзамены, а также улучшить концентрацию и общее самочувствие.

Примеры: Полное дыхание (Пурна Пранаяма), дыхание через одну ноздрю (Анулом Вилом), дыхание огня (Капалабхати) и др. [4].

3. Медитация - практика успокоения ума и достижения внутреннего покоя. Она помогает студентам справиться с множеством вызовов, связанных с их учебой и жизнью. Медитация важна по нескольким причинам:

- Фокусировка внимания: развивается способность концентрироваться на текущем моменте, что помогает лучше усваивать учебный материал.
- Релаксация: способствует глубокому расслаблению, что помогает снизить уровень стресса и тревожности у студентов.
- Эмоциональная стабильность: помогает развивать эмоциональную устойчивость, что помогает лучше справляться с учебными нагрузками и дру-гое.

Вот некоторые примеры медитаций: Медитация концентрации – фокусировка внимания на одном объекте, например, на дыхании, мантре или визуальном образе.

Осознанная медитация (mindfulness) – практика основного наблюдение за своими мыслями, чувствами и телесными ощущениями без осуждения.

Медитация сканирования тела – медленное перемещение внимание через различные части тела, чтобы ощутить и расслабить их.

4. Философия - йога также включает в себя набор этических принципов и философских учений, направленных на гармонизацию внутреннего и внешнего мира человека.

Можно выделить такие моральные правила (ямы):

Ахимса (ненасилие) - воздержание от причинения вреда живым существам, как физического, так и эмоционального;

Сатья (честность) - говорить правду и быть честным в своих мыслях, словах и действиях;

Астея (неприсвоение чужого) - воздержание от жадности, уважение к чужой собственности и другие.

В рамках философии йоги выделяют еще личные дисциплины (ниямы), например, тапас (самодисциплина) - применение самодисциплины и аскетизма для достижения личных целей.

Сегодня йога пользуется огромной популярностью по всему миру и стала неотъемлемой частью повседневной жизни миллионов людей. Существует множество стилей йоги, таких как хатха-йога, аштанга-йога, йога Айенгара и бикрам-йога, каждый из которых предлагает свои уникальные методы и преимущества. Йога практикуется не только в специализированных студиях, но и в домашних условиях, часто с помощью онлайн-курсов и видеоуроков. Для студентов йога может стать важным инструментом для поддержания физического и психического здоровья. Включение йоги в ежедневный распорядок для студентов может значительно повысить их общее благополучие и успеваемость.

Йога — это гораздо больше, чем просто физическая активность; это целостный путь к гармонии тела, ума и духа. Практика йоги способствует улучшению физического здоровья, снижению уровня стресса и повышению общего качества жизни.

Независимо от возраста и уровня физической подготовки, йога предлагает каждому что-то ценное и полезное. Помимо выполнения физических упражнений, йога включает в себя дыхательные практики, медитацию и философские принципы, которые направлены на достижение внутреннего равновесия и умиротворения [5]. Йога также способствует самопознанию и личностному росту, становится важной составляющей здорового образа жизни.

Литература

1. Максимова Е. Н., Алексеенков А. Е. Возможности йоги как средства оздоровления человека // Наука-2020. 2022. № 5 (41) С. 62–67. URL: http://nauka2020.ru/MN_5(41)2020.pdf (дата обращения: 06.11.2024).

2. Дюков В. М., Скурихина Н. В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе // Современные наукоемкие технологии. 2010. № 10. С. 107–111. URL: https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=26044 (дата обращения: 06.11.2024)

3. Фомин А. А. Йога-анатомия. Как работают асаны для здоровья и стройности тела. Москва : Эксмо, 2012. 264 с.

4. Иванов В. Д. Занятия йогой. Условия благоприятного влияния на организм человека // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.

2019. № 4 (15). С. 427–433. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-yogoy-usloviya-blagopriyatnogo-vliyaniya-na-organizm-cheloveka (дата обращения: 08.11.2024).

5. Воловая Т. А. Психорегуляция предстартовых состояний спортсменов йогическими техниками // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 6 (208). С. 85–90. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihoregulyatsiya-predstartovyh-sostoyaniy-sportsmenov-yogicheskimi-tehnikami (дата обращения: 10.11.2024).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ СОЦИАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ

SPORTS AND RECREATION ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF SOCIAL SIGNIFICANCE

Гуняев Евгений Викторович
старший преподаватель
кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Орловский юридический институт Министерства внутренних дел России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gunyaev Evgeny Viktorovich
senior lecturer
department of fire training and activities of the department of internal affairs in special conditions
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация*. Настоящая статья акцентирует внимание на важность спортивно-оздоровительной деятельности в жизни молодежи, а также на важность ее регулярной физической активности для поддержания здоровья и борьбы с различными заболеваниями. Далее затронут анализ влияния спорта на физические и психологические аспекты жизни молодежи. Более глубокое изучение всех этих аспектов может содействовать разработке эффективных стратегий по внедрению спортивно-оздоровительной деятельности в жизнь молодежи, что, в свою очередь, способствует общему развитию общества и улучшению качества жизни.*

Abstract*. This article focuses on the importance of sports and wellness activities in the lives of young people, as well as the importance of their regular physical activity to maintain health and combat various diseases. Next, the analysis of the impact of sports on the physical and psychological aspects of youth life will be touched upon. A deeper study of all these aspects can contribute to the development of effective strategies for the introduction of sports and recreation activities into the lives of young people, which, in turn, contributes to the overall development of society and improvement of the quality of life.*

Ключевые слова*: спортивно-оздоровительная деятельность; физическая культура; спорт; здоровье.*

Keywords*: sports and recreation activities; physical education; sports; health.*

Здоровье - качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Также здоровье это одно из главнейших свойств для любого человека. Большинство свойств человек наследует от своих родителей, но и не мало он

приобретает на протяжении всей своей жизни, ведь у каждого человека существуют свои определенные особенности в строении организма, отсюда и вывод о том, что у каждого будет свой интерес к определенному виду спорта и тяги к нему. А отношение молодежи к здоровью и факторам, формирующих его, представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды.

Спортивно-оздоровительная деятельность является важной частью жизни молодежи. Участие в спортивных мероприятиях помогает молодёжи снять напряжение и насладиться свободным временем. Формирование культуры здоровья среди молодежи осуществляется через включение в учебные планы занятий физической культурой и здоровым образом жизни.

В конечном итоге, обеспечение здоровья молодежи через активные занятия спортом является основой для устойчивого развития общества. А поддержка со стороны государства, образовательных учреждений и общества в целом играют ключевую роль в этой задаче.

Формирование основ здорового образа жизни, особенно среди молоде-жи, действительно является одной из приоритетных задач современного общества.

В условиях стремительного технического прогресса очень важно осознавать, что именно человек, его здоровье и полноценное развитие являются основными компонентами устойчивого роста общества [1]. Сохранение человеческого ресурса требует от нас акцента на здоровье как важнейшем элементе жизни.

Оздоровительная деятельность и физическая культура не должны восприниматься изолировано, они должны стать частью общей системы жизненных ценностей. Исследование спортивно-оздоровительной деятельности в жизни молодежи является многогранной задачей, требующей внимания к различным аспектам, включая региональные особенности и социальные факторы. Разные регионы имеют свои уникальные социально-экологические условия, которые оказывают значительное влияние на доступность и популярность видов спорта и физической активности. Например, в регионах с горными или водными ресурсами могут развиваться активные виды спорта, такие как альпинизм или водные виды, в то время как в городских условиях больше акцента может делаться на командные виды спорта или фитнес.

Существует два вида деятельности в контексте физкультурно-оздоровительной. К первому виду можно отнести различные виды и способы физичес-ких упражнений, такие как: бег, плавание, бокс, регби и многие другие. Ко вто-рому же роду деятельности относят оздоровительно-гигиенические процеду-ры, которые помогают человеку расслабиться после напряженного дня. Такие процедуры могут включать в себя множественные виды массажей, бань и саун, различные способы принятия ванны и многое другое.

Здоровье определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит физкультурно-оздоровительной деятельности [2].

Занятия оздоровительной физической культурой способны коренным образом изменить отношение студентов к собственной личности, жизни и, формируя социальные связи взаимодействия, улучшая физическое и социальное самочувствие, способствовать их интеграции в социум. Однако трудности социально-экономического реформирования российского общества разрушительно сказались на физкультурно-оздоровительной деятельности в стране (перестали функционировать многие стадионы, спорткомплексы, спортивные школы, спортивные секции), что негативно отразилось на состоянии здоровья молодежи.

В районах с суровыми зимами, например, популярны виды спорта, связанные с зимой (лыжи, сноуборд), что в значительной степени формирует инфраструктуру и традиции. Каждый регион может похвастаться своими уникаль-ными спортивными традициями, которые формируют у молодежи определён-ные предпочтения. Изучение этих традиций позволяет исследователям понять, что именно привлекает молодежь, какие виды спорта они предпочитают, а так-же как эти виды спорта могут внедряться в систему образования и досуга. Наличие спортивных сооружений и зон свободного доступа играет крайне важ-ную роль в развитии спортивно-оздоровительной деятельности. Обеспечен-ность территории такими объектами: увеличивает уровень физической актив-ности населения, способствует проведению мероприятий, направленных на привлечение молодежи к здоровому образу жизни, создаёт возможности для социализации и формирования жизненных и спортивных навыков у молодежи.

В последние годы тема здоровья и здорового образа жизни становится всё более актуальной, особенно в контексте подготовки будущих специалистов. Профессиональная подготовка студентов вузов должна включать в себя не только теоретические аспекты, но и практические навыки, которые помогут формировать у подрастающего поколения правильное представление о здоровье как важной ценности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является основным фактором, которой студенты пользуются для укрепления здоровья [3]. Однако, при положительном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, большинство студентов активного интереса к ней не проявляют. Процесс социализации в отношении здоровья не достигает цели формирова-ния личностного отношения студенческой молодежи к собственному здо-ровью.

В последние годы в Российской Федерации остро стоит проблема социального здоровья и физического состояния населения. Большую тревогу вызывает социальное нездоровье молодого поколения. Сложилась ситуация, характеризующаяся тем, что в целом молодежь России, которая по логике должна быть наиболее здоровой частью общества, таковой не является. Положение усугубляется тем, что в настоящее время снижено внимание общества к здоровью молодежи, так как сокращено число профилактических осмотров, не действует система диспансерного наблюдения, снижен научно-исследовательский интерес к проблемам молодого поколения.

Особого внимания в этом контексте заслуживает студенческая молодежь, которая является не только ресурсом высококвалифицированных кадров, необходимых в период становления и развития социально-экономической сферы государства, но и наиболее активной частью общества, на которую должно быть возложено преодоление российской транзитивности. Воспитать у студентов высокую требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье - это одна из главных задач высшей школы, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи.

Для того, чтобы привить у граждан привычку заниматься различными видами спорта, тем самым совершенствоваться, нужно замотивировать их и направить на путь осознанного отношения к сохранению своего здоровья.

Следует отметить, что реализация программ социально-профилактической работы в вузах может стать важным этапом в данном процессе [4]. Эти программы, как правило, направлены на активизацию жизнедеятельности студентов, привлечения их к занятиям физической культурой и спорту, а также к различным мероприятиям, связанным со здоровьем. Здоровье становится более актуальным и значимым для студентов. Это создает базу для формирования устойчивого интереса к вопросам здоровья и повышает уровень осведомлённости о вредных привычках и способах их предотвращения. В заключение, можно сказать, что успешная интеграция здорового образа жизни в систему образования является важным шагом к формированию здорового поколения, которое будет способно не только сохранять собственное здоровье, но и влиять на здоровье общества в целом.

На сегодняшний день физическая культура и спорт имеют множество различных направлений, которые являются достаточно современными и интересными в контексте спортивно-оздоровительной деятельности. Физическая подготовка на всех этапах человеческой жизни, начиная с детского возраста и заканчивая пожилым. Это нужно, как и в целях поддержания и укрепления здоровья человека, так и для физического развития, и правильной работоспособности организма.

Таким образом спортивно-оздоровительная деятельность представляет собой эффективное средство реализации молодежной политики и формирования здорового образа жизни. Она подчеркивает необходимость комплексного подхода. Учитывая противоречивое влияние современных СМИ на молодежь, важно развивать программы и инициативы, которые будут способствовать созданию здоровой и активной среды для молодежи.

Литература

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

2. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 13. URL: http://nauka2020.ru/ MKN_7(52)2021.pdf (дата обращения: 30.05.2024).

3. Фроленков В. Н. Физическая активность - важнейшая составляющая здоровья человека // Наука-2020. 2022. № 5 (59). С. 128-133. URL: http://nauka2020.ru/ MKN_5(59)2022.pdf (дата обращения: 30.05.2024).

УДК 796.819

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ И СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

THE ROLE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE REHABILITATION AND SOCIALIZATION OF LAW STUDENTS

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gubanov Eduard Vladimirovich
teacher
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль адаптивной физической культуры, а также ее место в социальной политики государства, в особенности обеспечение комфортных условий для получения высшего образования в институтах. Рассказано про влияние программ АФК на восстановление людей с ограниченными возможностями здоровья. Физкультурно-оздоровительные занятия повышают уровень владения своим телом, восстанавливая психическое равновесие. Рассматриваются задачи, способы и методы программ адаптивной физической культуры, подчеркивается значение каждого элемента данного комплекса. В данной работе уделяется внимание данным о численности людей-инвалидов на период 2016-2023 гг., поскольку теоретические данные не дают полную картину содержания проблем адаптивной физической культуры. Также рассматриваются меры социальной политики государства по обеспечению комфортного образовательного процесса студентов с ограниченными возможностями здоровья, в целях успешной реализации ими профессиональных возможностей и навыков.*

Abstract*. This article examines the role of adaptive physical culture in the rehabilitation of students, as well as its place in the social policy of the state, especially providing comfortable conditions for higher education in institutions. It tells about the impact of AFC programs on the recovery of people with disabilities. Physical education and wellness classes increase the level of mastery of your body, restoring mental balance. The tasks, methods and methods of adaptive physical education programs are considered, the importance of each element of this complex is emphasized. In this work, attention is paid to data on the number of people with disabilities for the period 2016-2023, since theoretical data do not give a complete picture of the content of the problems of adaptive physical culture. The measures of the state's social policy to ensure a comfortable educational process for students with disabilities are also considered in order for them to successfully implement their profession.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура; здоровье; физическая подготовка; комплексное лечение; профилактика; методы; эффекты.*

Key words: *therapeutic physical culture; health; physical training; complex treatment; prevention; methods; effects.*

Физическая культура является важной сферой деятельности людей на протяжении всех этапов существования человечества. Начиная с первобытных времен, люди должны были противостоять условиям дикой природы, чтобы обеспечить свои биологические потребности, добывая еду. Хорошо развитая сила, выносливость, ловкость являлись необходимым критерием для преодоления суровых окружающих условий. Шло время, развитие государственности, совершенствование политического устройства государства оказывало влияние и на формирование специализированных школ и учреждений, направленных на всестороннее физическое развитие молодого поколения. При этом цели, упомянутые ранее все также сохранялись, и банальное выживание и удовлетворение своих жизненных потребностей, участие в боях оставалось главными задачами физического совершенствования. Таким образом, цели и задачи занятия физической культурой видоизменялись, трансформировались вместе с историей человечества, но неизменным осталось значение физического воспитания людей, которое имеет важное значения и в современное время [1].

По сей день общество претерпевает изменения, преобразуется. Социальные трансформации помимо своих, несомненно, важных модификаций жизни общества, накладывает неизгладимые отпечатки на людей. Форсированные изменения и перемены в обществе, развитие производства и технологий безусловно оказывают негативное, а иногда и разрушительное воздействие на экологическую обстановку в мире, катастрофы техногенного характера воздействуют на организм человека, ухудшая его состояние здоровья и ослабевая иммунитет населения, повышая риск развития различных заболеваний. Одним из таких последствий стало формирования такого слоя населения, как люди с ограниченными возможностями [2].

Бесспорно, такое явление не может остаться не замеченным, и создание условий для нормальной жизнедеятельности людей с ОВЗ является важной задачей в сфере социальной политики государства. Одним из важнейших направлений в этой области — это формирование курсов адаптивной физической культуры как способа реабилитации людей с ОВЗ в юридических институтах страны. Она занимает важное место в образовательном процессе. Адаптивная физическая культура представляет собой совокупность мер, нацеленных на реабилитацию, восстановление и сохранение здоровья людей с определенными физическими отклонениями. Помимо физических упражнений, адаптивная физическая культура также включает в себя мероприятия не только по повышению качества физического здоровья, но и психологического состояния, повышения уровня качества жизни, социализации личности. Данный вид физи-

ческой культуры включает в себя компоненты не только спортивной культуры, но и медицины, коррекционной педагогики, психологии, что подтверждает всесторонний подход методики адаптивной физической культуры [3].

Перед юридическими институтами стоит ряд задач адаптивной физичес-кой культуры, которые необходимо исполнять в процессе обучения студентов с ОВЗ. К таковым относятся:

Коррекционно-оздоровительные: положительные изменения в физическом и эмоциональном состоянии студентов с ОВЗ. Данные трансформации должны компенсировать основной дефект за счет сохраненных функций и структур центральной нервной системы.

Образовательные: пополнять двигательный опыт обучающихся юридических институтов с ОВЗ путем познания физических упражнений и различных форм двигательной активности, привить основы адаптивного физического образования, которое направлено на формирование знаний и навыков.

Воспитательные: привлечь к здоровому образу жизни, воспитать основы адаптивной физической культуры,

Коррекционные: приобщение к ценностям и основам оздоровительной физической культуры, компенсация утраченных функций, формирование новых категорий движений за счет сохраненных функций в случае невозможности их коррекции, повышение качества жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Основываясь на задачах адаптивной физической культуры при адаптивном физическом воспитании (АФВ) студентов с ОВЗ, реализуются две группы методов: общепедагогические и специфические.

Общепедагогические методы АФВ представляют собой:

- Словесные методы
- Методы наглядного воздействия

Благодаря данным методам решаются такие задачи адаптивной физической культуры как социализация студентов с ОВЗ, освоение основ адаптивного физического образования.

К специфическим методам АФВ относятся:

- Методы четко регламентированного упражнения;
- Игровой метод (реализация упражнений в игровой форме);
- Соревновательный метод (реализация упражнений в соревновательной форме).

При помощи данных методов реализуются следующие задачи: обучение техники выполнения физических упражнений, воспитание физических качеств, приобретение новых навыков.

Невозможно выделить какой- то определенный, единственный метод как наилучший, особенный и ограничиться только им. Только комплексный подход и сочетание упомянутых методов позволяет обеспечить эффективную реализацию комплекса задач адаптивного физического воспитания.

Физическое упражнение - ведущее средство при физическом воспитании в целом. Развитие двигательных навыков и умений, улучшение функциональных характеристик движений достигается за счет многократного повторения упражнений, отработки всех особенностей и тонкостей задания. Физическая активность оказывает положительное влияние на организм каждого человека, а для людей с ограниченными возможностями здоровья она является необходимым атрибутом реабилитации. Она укрепляет, развивает опорно-двигательный аппарат, укрепляет суставы и связки, улучшает работу сердца, обмена веществ, укрепляет стенки сосудов, повышает выносливость и эластичность мышц, благоприятно влияет на центральную нервную систему.

К естественно-средовым факторам относятся применение солнечных и воздушных ванн, закаливание организма, что, бесспорно, способствует укреплению и восстановлению нарушенных функций у студентов с ОВЗ. Для них плавание, туризм, прогулки на велосипеде, лыжах, лодке оказывают не только положительное эмоциональное воздействие, но и закаливающее и оздоровительное влияние, повышают иммунитет организма к внешним угрозам.

К гигиеническим факторам относятся правила и нормы общественной и личной гигиены. Создание условий для комфортной жизнедеятельности и обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья является важной задачей социальной политики страны. Государство реализует меры по повышению качества жизни людей с ОВЗ, по официальным данным Федеральной службы статистики на 31 декабря 2023 года общая численность инвалидов 11041 тыс. человек. Безусловно, отмечается тенденция уменьшения количества людей с ОВЗ, что свидетельствует об успехе социальных мер государства.

Важной частью социальной политики государства, направленной на обеспечение комфортной жизнедеятельности людей с ОВЗ являются меры по созданию условий для беспрепятственного обучения и получения высшего образования. В юридических ВУЗах страны в целях исполнения данной задачи реализуется комплекс определенных мер, направленных на развитие способностей обучающегося для обеспечения его профессиональной деятельности в будущем. Отметим следующие особенности данной программы:

Оборудование, необходимое для занятий студентов с ОВЗ физкультурой. Использование обычного инвентаря иногда является недостаточным при работе со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья, поэтому необходимо дополнение в виде специальных тренажеров для людей, имеющими функциональные ограничения. К ним относятся: различного рода лестницы для развития функции передвижения по неровной поверхности, устройства для повышения сенсорных способностей, тренажеры, адаптированные для студентов-колясочников, разработка программ тренировок студентов с ОВЗ в юридическом институте. К созданию программы занятий студентов с ограниченными возможностями здоровья в каждом случае следует подходить индивидуально. Для этого необходимо сформировать списки студентов, имеющих

ОВЗ, где будут указаны функциональные заболевания, ограничения каждого студента. Далее обучающиеся формируются в группы, для каждой ставятся определенные задачи исходя из особенностей здоровья. Следующим этапом является создание программ занятий, включающих индивидуальные, парные, групповые упражнения. Реализация установленных программ может быть скорректирована под влиянием объективных факторов [4].

Адаптивная физическая культура в юридических ВУЗах необходима не только для развития и сохранения функциональных навыков студентов с ОВЗ, но и для подготовки их к выполнению их профессиональных задач в будущем.

Таким образом, можно сделать вывод, что адаптивная физическая культура - важная, а в некоторых случаях и необходимая составляющая часть реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Она включает в себя не только развитие физических навыков, но и психологические и эмоциональные аспекты, способствующие социализации в обществе, коллективе. Адаптивная физическая культура занимает важное место в социальной политики государства, а именно в образовательном процессе в юридических институтах. Она способствует формированию у студентов уверенности и самоорганизаци, обеспечивает возможность получения высшего юридического образования на ровне со всеми, а также реализации своих профессиональных способностей в будущем, что бесспорно повышает качество жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Литература

1. Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153. http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023)

2. Подрезов И. Н. Роль физической подготовки в развитии профессионально-значимых физических и личностных качеств курсантов // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 148-153. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 18.11.2023).

3. Моськин С. А. Приемы психолого-педагогического обеспечения спорта // Наука-2020. 2022. № 4 (58). С. 87-91. http://nauka-2020.ru/MKN_4(58)2022.pdf (дата обращения: 14.11.2023).

4. Кузнецов М. Б., Тодрик В. Н. К вопросу о значимости физической культуры и спорта в жизни человека и профессиональной подготовке сотрудников органов внутренних дел России // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 133-139. https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf (дата обращения: 15.11.2023).

УДК 796

ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN THE FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCE OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN

Абузяров Дамир Нязымович
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Abuzyarov Damir Nyazymovich
student
faculty of preschool and primary education
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

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

Аннотация. *Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (ФГОС НОО) подчеркивают важность сохранения и укрепления здоровья детей как одну из ключевых задач образовательного процесса. В современных условиях школа должна не только передавать знания, но и создавать комфортную и развивающую образовательную среду, которая способствует всестороннему развитию физического, психического, духовного и социального здоровья ребенка. Эта задача предполагает систематическую работу по укреплению здоровья не только на всех уровнях учебного процесса, но и во внеурочной деятельности. В работе представлены виды внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности. Представлены результаты анкетирования младших школьников с целью выявления мотивации к занятиям внеурочной спортивно-оздоровительной деятельностью и формирования здоровьесберегающей компе-*

тентности. Доказано, что использование данного вида деятельности формирует у детей культуру здоровья.

Abstract. *Federal State Educational Standards for Primary General Education (FSES IEO) emphasize the importance of preserving and strengthening children's health as one of the key tasks of the educational process.In modern conditions, a school should not only impart knowledge, but also create a comfortable and developing educational environment that promotes the comprehensive development of the child's physical, mental, spiritual and social health.This task involves systematic work to promote health not only at all levels of the educational process, but also in extracurricular activities. The work presents types of extracurricular sports and recreational activities.The results of a survey of junior schoolchildren are presented in order to identify motivation for engaging in extracurricular sports and recreational activities and the formation of health-preserving competence. It has been proven that the use of this type of activity creates a culture of health in children.*

Ключевые слова: *младший школьник; внеурочная деятельность; здоровьесберегающая компетентность; физкультурно-оздоровительные мероприятия; здоровый образ жизни.*

Keywords: *junior schoolchild; extracurricular activities; health-preserving competence.*

Здоровье детей – одна из важнейших составляющих благополучия общества, и его сохранение является приоритетной задачей, стоящей перед системой образования. ФГОС НОО рассматривает задачу сохранения и укрепления здоровья детей как ключевую. В современном мире, когда уровень заболеваемости среди детей остается высоким, а процент абсолютно здоровых школьников снижается, необходимо уделять особое внимание формированию здорового образа жизни с раннего возраста. Это требует создания комфортной развивающей образовательной среды, которая способствует обучению и обеспечивает условия для всестороннего физического и психического развития детей. Поддержание здоровья в образовательной среде – многоаспектная задача, включающая развитие физических качеств и воспитание у детей осоз-нанного отношения к своему организму. Согласно концепции стандартов, здо-ровье рассматривается в широком смысле как совокупность физического, психического, духовного и социального здоровья. Таким образом, образовательное учреждение должно взять на себя ответственность за создание условий, способствующих обучению и всестороннему оздоровлению учеников. Современная школа, помимо своей основной образовательной функции, призвана воспитывать учащихся в духе здорового образа жизни. Это требует системного подхода, включающего организацию уроков физической культуры и внедрение разнообразных форм внеурочной деятельности. Внеурочные мероприятия, насыщенные спортивными занятиями и играми, помогают снизить уровень утомляемости детей, повысить их работоспособность и эмоциональный настрой. Это, в свою очередь, способствует не только сохранению здоровья, но и повышению мотивации к обучению. Таким образом, забота о здо-

ровье школьников – это задача школы и ответственность каждого учителя, а также самих детей. Системный подход к воспитанию здорового образа жизни должен включать физическое воспитание и создание условий для эмоционального комфорта и психологического благополучия учеников, начиная с начальной школы [1].

Особую роль в решении этой задачи играет внеурочная деятельность. В рамках внеурочных мероприятий ученики младших классов учатся принимать осознанные решения, связанные с физической активностью, личной безопасностью, эмоциональной устойчивостью и социальной адаптацией. Включение разнообразных активностей, игр, спортивных занятий, программ по развитию эмоционального интеллекта и навыков безопасного поведения способствует гармоничному развитию личности школьников. Кроме того, важным элемен-том воспитания культуры здоровья является вовлечение родителей. Совмест-ная работа педагогов и семьи направлена на формирование у детей осознан-ного и ответственного отношения к своему здоровью, что помогает достичь более высоких результатов в образовательном процессе. Родители, как первые наставники детей, могут значительно влиять на развитие здорового образа жизни и укрепление физических и психических навыков, что делает их актив-ное участие важным фактором успеха. Внеучебная деятельность очень значи-ма, разнообразна и требует дальнейшего изучения.

Цель исследования: определить здоровьесберегающую компетентность у младших школьников через систему внеурочной деятельности.

Задачи:

1. Изучить виды внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности младших школьников;

2. Рассмотреть процесс формирования здоровьесберегающей компетентности младших школьников;

3. Провести анкетирование младших школьников в целях определения мотивации к внеурочной деятельности и формирования здоровьесберегающей компетенции.

Обьект исследования: внеурочная деятельность

Предмет исследования: формирование здоровьесберегающей компетентности младших школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, анкетирование.

Гипотеза: предполагалось, что внеурочная деятельность, включающая физкультурно-оздоровительные мероприятия, будет способствовать формированию у младших школьников здоровьесберегающей компетентности и мотивации к ведению здорового образа жизни.

Виды внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности

Виды внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности включают множество разнообразных мероприятий и форм работы, направленных на

укрепление здоровья и формирование у учащихся культуры здорового образа жизни. Они помогают не только физически развивать детей, но и воспитывают у них бережное отношение к себе, своему телу, формируют полезные привыч-ки и осознанность в выборе активности и питания.

1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. В эту категорию входят такие мероприятия, как утренняя гимнастика, акция «Десант здоровья», Дни здоровья, спортивно-интеллектуальные игры и тематические классные часы. Утренняя гимнастика помогает детям начать день с зарядки, пробуждает их организм и подготавливает к активной учебной деятельности. Акция «Десант здоровья» может включать в себя различные формы актив-ности, объединяющие детей и их родителей, и направлена на формирование здоровых привычек через практическое участие. Дни здоровья проводятся как целые мероприятия, где школьники вовлекаются в спортивные игры, сорев-нуются в командных видах спорта и проходят мастер-классы по различным видам физической активности [2]. Спортивно-интеллектуальные игры позво-ляют совмещать физические нагрузки с умственным развитием, развивают координацию, внимательность и навыки взаимодействия в коллективе. Тематические классные часы, посвященные здоровью и вредным привычкам, помогают детям глубже понять, как питание, физическая активность и образ жизни в целом влияют на здоровье. Также обсуждаются основные правила гигиены и самоухода, что закладывает важные основы для формирования полезных привычек.

2. Забота о здоровье учащихся как часть учебно-воспитательного процесса. Для полноценного воздействия на формирование здорового образа жизни у детей важно объединить усилия педагогов и родителей. Родительские собрания, индивидуальные консультации и тематические беседы играют ключевую роль в повышении уровня родительской осведомленности и вовлеченности в процесс здоровьесбережения. Педагоги и родители обсуждают важные аспекты, такие как режим дня, питание, физическая активность, правила личной гигиены, а также подходы к профилактике вредных привычек. При совместной работе школы и семьи возможно создать условия для формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью и природы. Родители вовлекаются в планирование и участие в мероприятиях, что помогает укреплять семейные связи и формирует у детей осознанное отношение к здоровью. Такая совместная деятельность закладывает фундамент для здоровьесберегающей среды, а также способствует повышению уровня родительской компетентности, что положительно влияет на мотивацию детей и их желание вести здоровый образ жизни [3].

3. Работа с одаренными детьми. Для учащихся с особыми интересами и способностями к изучению темы здоровья организуется участие в научно-исследовательских конференциях и конкурсах. Эти мероприятия помогают развивать самостоятельность, аналитические способности, исследовательские на-

выки и навыки здорового образа жизни. Проектная деятельность позволяет детям углубляться в изучение собственного здоровья и ресурсов организма, учиться правильному распределению сил и активному отношению к сохранению здоровья. Научно-практические конференции позволяют учащимся демонстрировать свои знания, представлять свои исследования и разработки в области здорового образа жизни. Эти мероприятия развивают у детей уверенность в своих силах, навыки публичного выступления, умение структурировать информацию и презентовать ее аудитории. Использование наглядных материалов, игровых методов и мультимедийных технологий повышает интерес и эффективность усвоения материала, что способствует формированию здоровьесберегающих компетенций.

4. Формирование умений самообучения и самовоспитания. Одной из главных задач внеурочной деятельности является воспитание у учащихся навыков самостоятельного обучения и самовоспитания. Для этого применяются разнообразные методики, направленные на развитие у детей универсальных учебных действий, которые помогут им самостоятельно получать и применять знания о здоровом образе жизни. Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» направлена на формирование общей культуры здоровья, эмоционального и познавательного развития, а также помогает детям научиться заботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии. В рамках программы учащиеся знакомятся с основными принципами здорового образа жизни, такими как правильное питание, физическая активность, профилактика вредных привычек, соблюдение режима дня и личной гигиены. Программа способствует не только укреплению здоровья детей, но и формированию у них ответственного отношения к своему телу, развивает навыки самодисциплины и самоконтроля.

Процесс формирования здоровьесберегающей компетентности

Процесс формирования здоровьесберегающей компетентности проходит через три этапа.

На подготовительном этапе детям предоставляются первоначальные знания о человеческом организме, функциях его частей и значении органов чувств для формирования бережного отношения к своему организму.

Основной этап включает расширение знаний о единстве человека и природы, зависимости здоровья от состояния окружающей среды и самоценности здоровья, что достигается через экскурсии, экологические проекты, чтение сказок и решение логических задач.

Заключительный этап направлен на формирование активного отношения к своему здоровью, закрепление культурно-гигиенических навыков через классные часы, праздники и развлекательные мероприятия, где используются дидактические игры и оздоровительные минутки.

Основными субъектами процесса развития здоровьесберегающей компетентности являются учителя, обучающиеся и их родители. Несмотря на тра-

диционное представление о том, что оздоровление детей осуществляется исключительно медицинскими средствами, современные реалии показывают необходимость комплексного подхода, включающего систематическую деятельность по созданию безопасной и здоровьесберегающей среды, образовательные программы по сохранению здоровья, физкультурные мероприятия, просветительскую работу с родителями, а также проектную деятельность с одаренными детьми. Важным направлением является развитие безопасной здоровьесберегающей среды в школе, что включает контроль за состоянием здоровья учащихся, организацию школьного питания и питьевого режима. Результат педагогического процесса развития здоровьесберегающей компетентности у детей младшего школьного возраста проявляется в формировании у них представлений о самоценности здоровья и жизни, развитии ценностей здорового образа жизни, а также мотивации к сохранению как собственного здоровья, так и здоровья окружающих. Ученик, обладающий здоровьесберегающей компетентностью, имеет четкое представление о том, что такое здоровье и здоровый образ жизни, знает, как поддерживать и укреплять его. Он осознает свои возможности, верит в собственные силы и чувствует себя субъектом здоровья. Такой ребенок способен решать задачи, связанные с поддержанием здорового образа жизни и безопасным поведением, владеет навыками личной гигиены, правильно питается, умеет различать вредные и полезные продукты, следит за своей осанкой и физической активностью, а также соблюдает правила безопасного поведения и готов оказывать элементарную помощь себе и другим [4]. В целях определения уровня мотивации к внеурочным оздоровительным мероприятиям и степени сформированности здоровьесберегающей компетенции нами было проведено анкетирование детей младшего школьного возраста.

Организация исследования. Исследование проводилось в МКОУ СШ №2 города Ленинска в сентябре 2024 года. Контингент испытуемых - школьники 3-б класса в количестве 30 человек. 16 девочек и 14 мальчиков. Детям были предложены вопросы, где необходимо выбрать подходящий ответ.

Анкета для выявления уровня мотивации к внеурочным занятиям и зож

Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни и как его поддерживать?

а) Да, я знаю, что это значит правильно питаться, заниматься спортом, соблюдать режим сна.

б) Частично: понимаю, что это связано с физической активностью и питанием, но деталей не знаю.

в) Нет, мне хотелось бы узнать об этом больше.

Придерживаетесь ли вы принципов правильного питания?

а) Да, стараюсь есть больше овощей и фруктов, меньше сладкого и жирного.

б) Иногда, но не всегда получается.

в) Нет, ем то, что нравится, не задумываясь о правильности питания.

Занимаетесь ли вы спортом в свободное время или внеурочно?

а) Да, занимаюсь регулярно (2-3 раза в неделю).

б) Да, но редко (примерно раз в неделю).

в) Нет, спортом не занимаюсь.

Какие виды спортивных занятий вам нравятся больше всего?

Хотели бы вы принимать участие в дополнительных спортивных мероприятиях или соревнованиях?

а) Да, мне интересно участвовать в спортивных мероприятиях.

б) Не против, если это будет для развлечения и поддержания формы.

в) Нет, предпочитаю заниматься спортом только для себя.

Почему для вас важно заниматься спортом? (для здоровья, для настроения, для общения с друзьями и т. д.)

а) Для здоровья — хочу быть сильным/сильной и здоровым/здоровой.

б) Для настроения — спорт помогает снять стресс и радоваться.

в) Для общения — мне нравится заниматься спортом с друзьями.

г) Для достижений — хочу улучшать свои результаты и достигать успехов.

Как часто вы посещаете спортивные секции или кружки в школе?

а) Регулярно (несколько раз в неделю).

б) Иногда (раз в неделю или реже).

в) Редко или вообще не посещаю секции.

Что вас мотивирует заниматься спортом и здоровым образом жизни?

а) Поддержка родителей — родители меня подбадривают и занимаются спортом вместе со мной.

б) Пример друзей — мои друзья тоже занимаются спортом, и мне нравится с ними тренироваться.

в) Личные цели — мне самому/самой важно быть сильным и здоровым [5].

г) Поддержка учителей и тренеров — они меня мотивируют и вдохновляют на занятия спортом.

Результаты исследования. 90% респондентов знают, что такое здоровый образ жизни и понимают основные принципы его поддержания. 70% школьников придерживаются правильного питания, 30% нарушают этот принцип. 60% детей занимаются спортом в свободное время или внеурочно, 40% занимаются в урочное время. 75% предпочитают подвижные виды спорта, такие как фут-бол, баскетбол и подвижные игры. 85% выразили желание участвовать в дополнительных спортивных мероприятиях. 60% детей мотивированы заниматься спортом для поддержания здоровья, 20% — для хорошего настроения, 20% — для общения с друзьями. 65% посещают спортивные секции 1-2 раза в неделю, а 35% гораздо реже.

50% отметили поддержку родителей как важный фактор, 35% — пример друзей, 15% — личные цели.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство младших школьников осознает значимость здорового образа жизни и поддержания физической активности. Результаты анкетирования подтверждают, что внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность востребована и вызывает интерес у детей, способствуя их стремлению к поддержанию здоровья. Внеурочные занятия играют важную роль в формировании положительного отношения к физической активности и здоровому питанию.

Выводы

Внеурочная деятельность в школе играет важнейшую роль в создании благоприятных условий для воспитания и образования подрастающего поколения. Она является особым пространством, где ученики могут раскрыть свои интересы, заняться теми видами деятельности, которые выходят за рамки традиционной учебной программы, и найти новых друзей с общими увлечениями. Благодаря разнообразию предлагаемых школьных кружков, секций и клубов, каждый ребенок может выбрать занятие по душе, что способствует личностному развитию и повышению интереса к обучению. Внеурочная деятельность направлена на формирование у школьников здорового образа жизни, развитие навыков коммуникации, умения работать в команде и строить отношения на основе взаимного уважения. Особое внимание в организации внеурочной деятельности уделяется укреплению физического здоровья и повышению двигательной активности учащихся. Регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют школьникам развивать выносливость, координацию движений и физическую силу, что в свою очередь способствует укреплению иммунной системы и повышению общей сопротивляемости организма к различным заболеваниям. Внеурочная деятельность также играет ключевую роль в создании психологически комфортной среды для учеников, где они могут самовыражаться, делиться мыслями и чувствами, что способствует сни-жению уровня стресса и повышению эмоционального благополучия. Школа как институт, ответственный за сохранение и укрепление здоровья детей, обязана создавать условия для их развития, акцентируя внимание на защите прав и интересов учеников, а также учитывая их индивидуальные особенности. Важно, чтобы внеурочная деятельность была доступна каждому ученику, независимо от его пола, возраста и физической подготовки, так как это позволяет учитывать гендерные и возрастные особенности, создавая среду, способствующую гармоничному развитию всех детей.

Таким образом, здоровьесберегающая компетентность формируется как комплексный и многоуровневый процесс, который включает физические, психологические и социальные аспекты. Внеурочная деятельность в школе становится значимым элементом системы здоровья учащихся, способствуя их разностороннему развитию, улучшению физического состояния и психологического комфорта. Компетентность в области сохранения здоровья включает навыки самосохранения, заботы о своем здоровье и здоровье окружающих, что фор-

мирует у школьников осознанное отношение к собственному благополучию и закладывает основы для поддержания здоровья в дальнейшей жизни.

Литература

1. Бежанян М. П., Нагайцева И. Ф. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: физкультминутка и её роль в физическом воспитании младших школьников // Автономия личности. 2023. № 2 (30). С. 62-66. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=60774338 (дата обращения: 30. 10. 2024).

2. Торяникова Е. А., Нестерова М. Н. Формирование здорового образа жизни // Наука-2020. 2023. № 4 (65). С. 63-70. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=6798976 (дата обращения: 01.11. 2024).

3. Белова Д. В., Павленко Е. П., Андреенко Т. А. Роль семьи в формировании здорового образа жизни будущего поколения // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития : сборник материалов Региональной студенческой научно-практической конференции, посвященной 40-летию РГППУ (Екатеринбург, 08 апреля 2020 г.) Екатеринбург : Министерство науки и высшего образования Российской Федера-ции, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение выс-шего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. С. 21-24.

4. Лошманова О. И., Гасанова Ю. Н. Средства и методы сохранения здоровья // Физическая культура, патриотическое воспитание и спорт: сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Саратов, 07 февраля 2024 г.). Саратов, 2024. С. 152-156.

5. Интерес к виду спорта как мотив спортивной деятельности / Т. А. Андреенко, И. Ф. Нагайцева, Е. В. Серженко, М. Н. Нестерова, С. В. Сапога, И. Ю. Головинова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5 (219). С. 34-36.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.07

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ В ДИНАМИКЕ ОБУЧЕНИЯ В ЮРИДИЧЕСКОМ ВУЗЕ МВД РОССИИ

MONITORING OF PHYSICAL CONDITION OF CADETS AND TRAINEES IN THE DYNAMICS OF TRAINING AT THE LAW SCHOOL OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Лигута Владимир Филиппович
кандидат педагогических наук, профессор
кафедра физической подготовки
Дальневосточный юридический институт МВД России имени И. Ф. Шилова
г. Хабаровск, Россия
Liguta Vladimir Filippovich
the candidate of pedagogical sciences, professor
department of physical training
Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
named after I.F. Shilov
Khabarovsk, Russia

Аннотация. *В работе представлены результаты мониторинга физического развития и физической подготовленности курсантов (слушателей) ДВЮИ МВД России, характеризующего их физическое состояние в динамике на протяжении всего периода обучения в вузе. Установлено улучшение некоторых исследуемых показателей юношей и девушек к 3-4 курсам с дальнейшей их стабилизацией и снижением к выпускному курсу, что требует коррекции отклонений в физической подготовленности.*

Abstract. *The paper presents the results of monitoring of physical development and physical fitness of cadets (students) of the Far Eastern Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian, characterizing their physical condition in dynamics throughout the period of study at the university. Improvement of some studied indicators of boys and girls by 3-4 courses with their further stabilization and decrease by the final year of study is established, which requires correction of deviations in physical fitness.*

Ключевые слова: *физическое состояние; мониторинг; динамика; физическое развитие; физические качества; курсанты; слушатели*

Keywords: *physical condition; monitoring; dynamics; physical development; physical qualities; cadets; trainees.*

Введение. В настоящее время в период кардинальных перемен системы органов внутренних дел РФ повышены требования к ее кадровому составу, обладающему высоким уровнем профессионально важных компетенций, свя-

занных с формированием юридических знаний, морально-психологическими и физическими качествами, с навыками и умениями работать в коллективе. Физическая подготовленность полицейского является основным компонентом в решении оперативно-служебных задач, решение которых на законодатель-ном уровне может решаться с применением физической силы, в том числе бое-вых приемов борьбы, а также огнестрельного оружия и специальных средств [1]. Это связано с тем, что в стране еще сохраняется высокий уровень пре-ступности, что требует осуществление эффективной правоохранительной дея-тельности направленной на «… обеспечение защиты жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без граж-данства, противодействие преступности, охрану общественного порядка и соб-ственности, обеспечение общественной безопасности».

Большая задача в обеспечении подготовки квалифицированных, высоко-нравственных кадров, обладающих высоким уровнем здоровья и физической подготовленности, для системы МВД России принадлежит ее ведомственным образовательным учреждениям высшего образования, среди них 3 универси-тета, 4 академии и 11 институтов, а также их филиалы.

В этой связи возрастает роль профессорско-преподавательского состава кафедр физической подготовки, который выступает как образовательная и вос-питательная структура, обеспечивающая создание индивидуального развития и совершенствования физического состояния организма обучающихся и на-правлена на формирование профессионально важных специализированных двигательных умений и навыков, достижение оптимального уровня двигатель-ных способностей, приобретение основ здорового образа жизни, осуществле-ние самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятель-ности.

Для достижения данных задач необходима постоянная диагностика раз-личных сторон подготовленности курсантов и слушателей с целью эффективной организации и проведения их физической подготовки [2]. Для этого в практике физического воспитания широко используется мониторинговые технологии, позволяющие обеспечивать наблюдение, сбор, обработку, оценку, анализ со-стояния физических, функциональных, психических возможностей учащихся, осуществление коррекции отклонений в их физическом состоянии на основе индивидуального подхода [3, 4, 5]. Основой для проведения данных процедур является Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физичес-кого здоровья населения, физического развития детей, подростков и моло-дежи».

В целом если рассматривать понятие «физическое состояние», то оно определяется как способность человека к выполнению физической работы, занятиям физической культурой и спортом за счет развития комплекса морфо-функциональных систем организма человека. Физическое состояние, как счи-

тает В. М. Зациорский [6], определяет здоровье, телосложение, состояние физиологических и двигательных функций, уровень двигательных качеств. По утверждению С. А. Душанина [7], «физическое состояние» определяется комплексом факторов: физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем организма, физическое развитие, пол и возраст.

Цель исследования – изучить динамику физического состояния курсантов и слушателей в процессе обучения в специализированном вузе МВД России.

Задачи исследования:

1) Оценить физическое развитие курсантов и слушателей разного пола в динамике обучения.

2) Охарактеризовать особенности проявления физических качеств курсантов и слушателей в процессе обучения.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы; методы оценки физического развития (рост, вес тела, частота сердечных сокращений (ЧСС), жизненная емкость легких (ЖЕЛ), сила сжатия кисти руки (СК); методы оценки физической подготовленности (бег 100 м, челночный бег 10х10 м, бег 1000 м, подтягивание на перекладине (девушки на низкой), наклон туловища вперед, прыжок в длину с места); методы математической статистики.

Проанализирована многолетняя динамика весенних показателей физического состояния курсантов и слушателей за время обучения с 1 по 5 курс Дальневосточного юридического института МВД России. Общее количество обследованных составило 133 человека, из них 68 юношей и 65 девушек.

Полученные результаты и их обсуждение. Анализ динамики физического развития на протяжении 5-летнего обучения в институте свидетельствуют о том, что показатели роста, как у юношей, так и девушек, не меняются и составляют соответственно: 176-177 см и 168-169 см, что характерно для данного возраста человека (таблица 1).

Рассматривая показатель веса тела, можно констатировать его увеличение в обеих половых группах. На последнем курсе обучения в институте по сравнению с первым курсом наблюдается его увеличение у юношей на 5,8%, девушек – 7,7 %.

Частота сердечных сокращений в покое также не претерпевает особых изменений в динамике обучения и соответствует нормативным показателям для данных возрастов.

Величина жизненной емкости легких юношей и девушек, характеризую-щая деятельность дыхательной системы организма, и особенно его аэробные возможности, постепенно увеличивается к 3-4 курсам обучения и стабилизируется на 5 курсе. Это, по нашему мнению, происходит за счет снижения выполнения циклической работы, обеспечивающей развитие внешнего дыхания.

Показатель максимальной силы сильнейшей кисти, определяемый кистевым динамометром, увеличился за период исследования у юношей на 22,9%,

у девушек – 14,4%. В целом динамика показателей физического развития обучающихся соответствует соматометрическим и физиометрическим нормам для здорового человека.

Наиболее объективную информацию об уровне физической подготовленности человека, можно получить по показателям развития физических качеств, которые определяются на основе тестовых упражнений, характеризующихся высокой надежностью, объективностью и валидностью.

Таблица 1

Показатели физического развития юношей и девушек 1-5 курсов, M±m

№	Показатели	Курс	Юноши	Девушки
1	Рост, см	1	175,9±0,44	168,0±0,35
		2	176,2±0,46	168,3±0,34
		3	176,5±0,50	168,5±0,44
		4	176,8±0,52	168,7±0,39
		5	177,0±0,54	169,0±0,40
2	Вес, тела, кг	1	74,5±0,62	62,1±0,56
		2	75,1±0,61	65,5±0,48
		3	75,5±0,65	66,2±0,53
		4	76,9±0,72	66,7±0,55
		5	78,8±0,75	66,9±0,60
3	ЧСС в покое, уд/мин	1	72,1±0,64	72,2±0,68
		2	73,2±0,61	71,9±0,62
		3	71,9±0,55	72,5±0,58
		4	72,2±0,53	72,6±0,63
		5	73,0±0,65	72,4±0,63
4	ЖЁЛ, мл	1	4631,2±60,2	3236,1±536
		2	4664,5±62,5	3347,9±55,9
		3	4767,4±55,4	3386,7±53,5
		4	4954,7±59,3	3461,4±61,2
		5	4878,2±57,1	3418,3±59,7
5	СК, кг	1	35,4±0,44	28,5±0,54
		2	38,9±0,51	29,1±0,59
		3	41,2±0,46	28,9±0,51
		4	44,1±0,50	30,1±0,54
		5	43,5±0,51	32,6±0,60

В нашем исследовании анализировались контрольные тестовые упражнения, используемые в практике физической подготовки курсантов и слушателей высших образовательных учреждениях МВД России. В таблице 2 представлены результаты тестовых испытаний, характеризующие развитие физических качеств.

Скоростные качества, определяемые с помощью бега на 100 м, у юношей улучшаются к 3 курсу на 7,2%, в дальнейшем к 4-5 курсам они ухудшаются до уровня, показанного на 1 курсе. У девушек скорость бега на данной дистанции

сохраняется почти на протяжение всего периода обучения и находится в пределах 16,0-16,5 с. В данном случае следует отметить, что в процессе занятий физической подготовкой имеются определенные недостатки в использовании средств и методов развития данного физического качества.

Результаты челночного бега, характеризующего скоростные и координационные двигательные способности курсантов и слушателей, свидетельствуют об их улучшении у учащихся разного пола к 3 курсу обучения. Затем этот показатель снижается и стабилизируется на 4-5 курсах, что требует определенной коррекции в отклонении данного физического качества.

Таблица 2

Результаты физической подготовленности юношей и девушек 1-5 курсов, M±m

№	Показатели	Курс	Юноши	Девушки
1	Бег 100 м, с	1	13,8±0,22	16,4±0,14
		2	13,4±0,18	16,2±0,18
		3	12,8±0,20	16,1±0,20
		4	13,4±0,21	16,2±0,18
		5	13,7±0,23	16,4±0,21
2	Челночный бег 10х10 м, с	1	27,4±0,12	30,4±0,11
		2	25,6±0,15	29,3±0,13
		3	25,4±0,14	28,5±0,15
		4	26,8±0,17	29,4±0,14
		5	26,7±0,11	29,7±0,17
3	Бег 1000 м, мин. с	1	3,40±2,30	4,52±4,10
		2	3,28±3,01	4,33±3,34
		3	3,21±3,15	4,32±3,21
		4	3,27±3,20	4,38±3,36
		5	3,39±3,41	4,43±4,12
4	Подтягивание на перекладине, кол. раз (девушки на низкой)	1	11,2±0,20	19,8±0,18
		2	12,3±0,17	25,2±0,20
		3	13,5±0,15	27,0±0,17
		4	13,6±0,13	22,8±0,19
		5	14,1±0,14	22,2±0,21
5	Наклон туловища вперед, см	1	13,1±0,17	13,2±0,20
		2	14,8±0,19	15,4±0,18
		3	12,3±0,20	16,1±0,23
		4	11,7±0,23	14,6±0,18
		5	11,5±0,24	13,8±0,25
6	Прыжок в длину с места, см	1	233,5±2,01	170,7±2,89
		2	238,3±1,96	187,5±1,99
		3	241,8±2,15	190,7±2,15
		4	242,1±2,33	179,3±2,45
		5	235,9±2,41	176,1±2,56

Данная закономерность отмечается при анализе результатов бега на 1000 м, характеризующего общую выносливость обучающихся. Отмечается улучше-

ние данного показателя к 3 курсу с постепенным ухудшением его у выпускников.

Динамика показателей силовых способностей у юношей равномерно улучшается. Если на первом курсе средний результат в подтягивании на перекладине был равен 11,2 , то к 5 курсу он соответствовал 14,1, что на 25,9% больше. У девушек этот показатель увеличивается до 3 курса, затем постепенно происходит его снижение на 4-5 курсах.

Физическое качество гибкость, характеризующее подвижность в суставах и эластичность связок и сухожилий, имеет большое значение при формировании профессионально важных двигательных умений и навыков, особенно в процессе освоения боевых приемов борьбы. В данном случае, используя контрольное упражнение наклон вперед из положения сидя, можно отметить, что гибкость у юношей и девушек проявляется по-разному. У лиц мужского пола она улучшается на втором курсе, затем ее результаты снижаются. Для девушек положительные сдвиги в развитии данного качества характерны до 3 курса, с постепенным снижением данного качества на последующих курсах.

Средние показатели результата прыжка в длину с места, показывающие развитие скоростно-силовых качеств учащихся, улучшаются у юношей до 4 курса, у девушек до 3 курса с дальнейшим снижением показателя к 5 курсу.

Таким образом, проведенный мониторинговый анализ физического состояния обучающейся молодежи в специализированном вузе МВД России характеризует динамику физического развития и физической подготовленности в целом под воздействием проведения, в большей степени, учебно-тренировочных занятий предмета «Физическая подготовка». Результаты исследования свидетельствуют о том, что еще недостаточно эффективно осуществляется процесс развития функциональных систем организма и физических качеств на отдельных этапах обучения в вузе, что требует определенных решений в содержании плановых занятий по использованию средств и методов физического воспитания с целью коррекции отклонений в физической подготовленности курсантов и слушателей. Все это должно осуществляться высококвалифицированным преподавательским составом, имеющим физкультурное образование, владеющим педагогическими, медико-биологическими, психологическими, биомеханическими знаниями в области физической культуры и спорта, современными методиками развития физических качеств, формирования профессионально значимых двигательных навыков, имеющих практический опыт, способным сформировать у обучающих теоретические знания и методические приемы самостоятельных занятий физическими упражнениями, создать стойкую осознанную мотивацию к двигательной деятельности. Кроме этого необходимо соблюдать принцип индивидуализации в процессе физической подготовки, а также научить учащихся осуществлять самоконтроль за уровнем своего физического состояния и сформировать стремление к самосовершенствованию своей функциональной и двигательной кондиции.

Литература

1. Петров К. Н. Организация физической подготовки в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. Том 7. Выпуск 5. С. 557-560.

2. Махов С. Ю. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей на занятиях по физической подготовке с курсантами вуза МВД России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 103-118. URL: http://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения 10.11.2024).

3. Жужгов А. И., Назаренко В. А. Совершенствование методики формирования профессионально важных физических качеств курсантов военного института на основе мониторинга физического здоровья // Физическая культура, спорт – наука и практика . 2015. № 4. С. 43-50.

4. Лигута В. Ф., Нетбай С. Г. Социально-педагогический мониторинг при проведении коррекции физической подготовленности девушек-курсантов // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. Сб. статей. Вып. 53. Ч. 6. Ялта : РИО ГПА, 2016. С. 290-300.

5. Лигута В. Ф. Совершенствование процесса физической подготовки курсантов (слушателей) вуза МВД России на основе педагогического мониторинга // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Сургут : Сургутский государственный университет, 2018. С. 95-100.

6. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. 4-е изд. Москва : Спорт, 2019. 200 с .

7. *Душанин С. А., Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я. Самоконтроль физического состояния. Киев : Здоровье, 1980. 26 с.*

УДК 796.011.3+378

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

SOME ASPECTS OF ADAPTATION OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA TO PHYSICAL EXERTION

Силамикель Анастасия Юрьевна
Курсант
Орловский юридический института МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Silamikel Anastasia Yurievna
Student
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

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

Аннотация. *В данной статье рассмотрены различные подходы к опреде-лению понятия «адаптация», приведена история возникновения данного термина. А также отражена специфика процесса ее возникновения у обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации, как процесс активности, связанной с морфо-функциональной перестройкой систем организма и оптимизацией их работы в условиях современных реалий с учетом влияния психологических проявлений на ее становление. Рассмотрено мнение исследователей в данной области, которые предлагают модель уровней психической адаптации, включающую четыре основных уровня, каждый из которых обладает собственной спецификой. Выделены компоненты в контексте адаптации обучающихся ведомственных организаций к выполнению предусмотренных нагрузок, а также обозначены способы корректировки конечного результата в зависимости от специфики осуществляемой деятельности.*

Abstract. *This article discusses various approaches to the definition of the concept of «adaptation», the history of the emergence of this term is given. It also reflects the specifics*

of the process of its occurrence among students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, as a process of activity associated with the morpho-functional restructuring of body systems and optimization of their work in modern realities, taking into account the influence of psychological manifestations on its formation. The opinion of researchers in this field is considered, who propose a model of levels of mental adaptation, including four main levels, each of which has its own specifics. The components in the context of the adaptation of students of departmental organizations to the performance of the stipulated loads are highlighted, and ways of adjusting the final result depending on the specifics of the activity are indicated.

Ключевые слова: *адаптация; психологический аспект; биологическая адаптация; комплексность подготовки; эмоциональный комфорт; курсант; сотрудник.*

Keywords: *adaptation; psyp chological aspect; biological adaptation; complexity of training; emotional comfort; cadet; employee.*

В настоящее время концепция «адаптация» является предметом активного и глубокого изучения в различных областях социальных и гуманитарных наук, что делает её актуальной для междисциплинарного анализа. Различные науки занимаются исследованием проблем адаптации человека и её отдельных аспектов [1, с. 169].

Адаптация является многоуровневым процессом, охватывающим биологические, физиологические, социальные, психологические и педагогические аспекты.

Исследователи подчеркивают, что адаптация характеризуется существенным привлечением физиологических ресурсов организма и реорганизацией его функциональных систем.

В научном сообществе существует точка зрения, согласно которой физиологическая адаптация представляет собой комплекс физиологических реакций, обеспечивающих приспособление организма к изменениям во внешней среде и поддержание относительного гомеостаза.

В области физиологии феномен адаптации, то есть приспособление живых организмов к воздействию окружающей среды, был предметом пристального изучения со стороны таких ученых, как Ф. З. Меерсон и И. П. Павлов.

Для описания процесса адаптации органов чувств, например, таких как слух и зрение, к постоянному воздействию раздражителей, был введен термин «адаптация». Физиологи классифицируют этот феномен на два типа: срочную, обусловленную наследственными факторами, и долгосрочную, развивающуюся в результате постепенного привыкания организма к воздействиям [1, с. 169; 2, с. 160].

В настоящее время в контексте изучения мышечной активности исследуются механизмы, связанные с морфо-функциональной перестройкой систем организма и оптимизацией их работы. Важнейшим элементом долгосрочной адаптации является синтез нуклеиновых кислот и белков, что приводит к уве-

личению клеточной массы, а также к повышению эффективности внутриклеточных систем транспорта кислорода и биологически активных веществ.

В дополнение к этому, в физиологии термин «адаптация» употребляется для описания процессов, не требующих структурных изменений, а реали-зуемых за счет уже существующих, эволюционно сформированных механиз-мов.

Биологически адаптация определяется, как способность живого организма приспосабливаться к динамично изменяющейся окружающей среде.

Суть адаптации заключается в минимизации физиологических и психологических затрат организма при одновременном увеличении эффективности и значимости для выживания результатов его деятельности.

Процесс адаптации позволяет организму успешно функционировать в новых условиях, сохраняя при этом свои основные физиологические функции и психологическое благополучие, то есть здоровье [3, с. 103; 4, с. 100].

Исходя из вышеизложенного, профессиональная адаптация обучающихся в образовательных организациях МВД России, может быть рассмотрена как процесс интеграции в профессиональную среду. Успешность этой адаптации является ключевым фактором, определяющим качество как учебной, так и служебной деятельности курсантов.

Важно подчеркнуть, что адаптация – это активный процесс, в ходе кото-рого индивид, используя различные социальные механизмы, приспосаб-ливается к новой среде. Основная функция адаптации заключается в усвоении курсантами устойчивых параметров профессиональной среды.

Исследователи в области социальной и психологической адаптации сходятся во мнении, что успешная адаптация характеризуется не только высоким социальным статусом индивида в группе, но и его удовлетворенностью групповой динамикой в целом. При этом ключевыми факторами для индивидуальной адаптации являются такие аспекты, как уровень удовлетворения учебным процессом, его условиями, содержанием и организацией [5, с. 86; 6, с. 90; 7, с. 126].

Некоторые исследователи, предлагают модель уровней психической адаптации, включающую четыре основных уровня:

1. Психический уровень характеризуется поддержанием гомеостаза и психического благополучия. Стабильность состояния является объективным показателем данного уровня.

2. Психологический уровень фокусируется на исследовании, анализе и коррекции психологического здоровья индивида. Объективным индикатором этого уровня служит стабильность эмоционального фона личности.

3. Социально-психологический уровень направлен на оптимизацию межличностного взаимодействия в малых социальных группах. Активность индивида в коллективе является ключевым показателем данного уровня.

4. Личностный адаптационный потенциал формируется как целостная система саморегуляции индивида. Эта система обеспечивает не только соответ-

ствие поведения общественным нормам и достижение профессиональных успехов, но и постоянное развитие и совершенствование личности. На социально-культурном уровне это выражается в активном участии обучающихся в общественной жизни.

Ряд других ученых, трактуют адаптацию обучающихся как процесс интеграции в учебную среду образовательной организации, обеспечивающий достижение оптимальных результатов подготовки с учётом индивидуальных возможностей обучающегося при поддержании стабильно высокой мотивации и саморегуляции.

В контексте адаптации курсантов можно выделить следующие компоненты:

1. Физиологическая адаптация: привыкание организма к новым условиям санитарно-гигиенического режима жизнедеятельности.
2. Психофизиологическая адаптация: приспособление к физическим и психическим нагрузкам.
3. Социально-психологическая адаптация: интеграция в организационную культуру коллектива, принятие психологического климата учебного заведения.
4. Профессиональная составляющая адаптации — освоение новых профессиональных обязанностей курсантом, приобретение теоретических и практических знаний, необходимых для предстоящей профессиональной деятельности.

Социально-психологическая адаптация является одним из ключевых аспектов процесса интеграции в коллектив. Каждый коллектив обладает уникальной внутренней средой, включающей культуру, ценности и нормы поведения, которые оказывают непосредственное влияние на эмоциональное состояние и поведение его членов [7, с. 125; 8, с. 158].

Цель социально-психологической адаптации заключается не только в том, чтобы ознакомить человека с идеалами организации и правилами поведения, но и в том, чтобы он принял их на глубинном уровне, ощущая свою принадлежность к коллективу.

Для достижения этой цели важно проводить мероприятия по сплочению коллектива, такие как совместные выезды на природу, участие в спортивных соревнованиях, а также различные формы рекреации. Это позволяет членам коллектива лучше узнать друг друга, выявить скрытые таланты и способствуют созданию более комфортной и продуктивной рабочей среды [1, с. 169; 6, с. 91].

Таким образом, удовлетворенность своей деятельностью наступает при достижении определенных результатов, а последние приходят по мере освоения сотрудником специфики работы в определенных условиях.

Литература

1. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4(81). С. 168-172. URL:https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/04_81.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

2. Герасимов И. В. Средства и методы поддержания профессиональной работоспособности сотрудников ОВД старших возрастных групп // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 159-162. URL: https://орюи.мвд.рф/upload/site137/document_journal/3_80.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

3. Зайцев Д. Д., Губанов Э. В. К вопросу о применении нетрадиционных тренировочных методик на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2022. № 3 (57). С. 101-106. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_3(57)2022.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

4. Голощапова А. Ю., Кузнецов М. Б. К вопросу развития морально-волевых качеств у обучающихся образовательных организаций МВД России средствами физической подготовки // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 96-102. URL: https://avtonomialichnosti.ru/ALM_2(28)2022.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

5. Теоретические аспекты дифференциации физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД / С. Н. Баркалов, В. С. Макеева, С. Ю. Махов, С. М. Струганов, А. В. Бакин // Обзор педагогических исследований. 2022. Т. 4. № 3. С. 79-87. URL: https://opi-journal.ru/wp-content/uploads/2022/04/opi-tom-4-3-2022.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

6. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование ассертивного поведения курсанток вузов МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД, средствами и методами физической подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 1. С. 88-95. URL: https://tidings.tsu.tula.ru/tidings/pdf/web/preview_therest_ru.php?x=tsu_izv_physical_education_sport_2018_01_a&year=2018 (дата обращения: 08.11.2024).

7. Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http:// http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

8. Кузнецов М. Б., Хромова Е. П. К вопросу о поддержании физической подготовленности у сотрудников ДПС ГИБДД МВД России, с помощью выполнения упражнений с собственным весом // Наука-2020. 2021. № 1 (46). С. 154-159. URL: http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf (дата обращения: 08.11.2024).

УДК 351.75 : 342.9

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ НАРУЖНОГО ДОСМОТРА СОТРУДНИКАМИ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ПОД УГРОЗОЙ ОГНЕСТРЕЛЬНОГО ОРУЖИЯ В ОСОБЫХ УСЛОВИЯХ НЕСЕНИЯ СЛУЖБЫ

PECULIARITIES OF CONDUCTING EXTERNAL SEARCHES BY EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES UNDER THREAT OF FIREARMS IN SPECIAL CONDITIONS OF SERVICE

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

Кан Лаврентий Васильевич
кандидат педагогических наук
кафедра огневой и физической подготовки
Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России
г. Домодедово, Россия
Kan Lavrenty Vasilyevich
Ph.D,
department of fire and physical training
All-Russian Institute for Advanced Training of Employees
of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia

Подрезов Александр Анатольевич
кандидат экономических наук,
кафедра огневой и физической подготовки
Всероссийский институт повышения квалификации сотрудников МВД России
г. Домодедово, Россия
Podrezov Alexander Anatolyevich
Ph.D,
Department of Fire and Physical Training

All-Russian Institute for Advanced Training of Employees
of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Domodedovo, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматриваются* ***актуальные вопросы, связанные с*** *особенностями проведения наружного досмотра сотрудниками органов внутренних дел под угрозой огнестрельного оружия в ситуациях выполнения ими своих служебных обязанностей, в напряжённой оперативной обстановке и в осо-бых условиях несения службы. Предложен алгоритм проведения наружного до-смотра под угрозой огнестрельного оружия, который позволит эффективно и безопасно выполнять поставленные служебные задачи при задержании или доставлении правонарушителей в отдел полиции, а также повысит личную безопасность при проведении досмотровых мероприятий сотрудниками органов внутренних дел.*

Abstract. *This article examines current issues related to the specifics of conducting external searches by employees of internal affairs agencies under the threat of firearms in situations where they perform their official duties, in a tense operational environment and in special conditions of service. An algorithm for conducting external searches under the threat of firearms is proposed, which will allow for the effective and safe performance of official tasks when detaining or delivering offenders to the police department, and will also increase personal safety during inspection activities by employees of internal affairs agencies.*

Ключевые слова: *специальные средства; огнестрельное оружие; наружный досмотр; ограничение подвижности; служебная деятельность; физическая сила; задержание; личная безопасность; особые условия.*

Keywords: *special means; firearms; external search; restriction of mobility; official activity; physical force; detention; personal safety; special conditions.*

В последние годы наблюдается тенденция к повышению угрозы личной безопасности сотрудников полиции при выполнении оперативно-служебных задач. Сотрудники полиции нередко сталкиваются с отказом правонарушителей подчиниться законным требованиям, и зачастую сталкиваются с активным противодействием.

В период несения службы сотрудники полиции не могут ограничиваться только одними мерами предупреждения и убеждения, нередко оказываются в ситуациях, когда необходимо применить различные меры принуждениями способов преодоления физического противодействия, а также угрозы применения огнестрельного оружия. Применение боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции, является крайней мерой принуждения при возникновении законных оснований [1, с. 89].

С учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности в действиях правонарушителя, в отношении его могут применяться специальные средства под угрозой применения огнестрельного оружия в соответствии с Федеральным законом РФ «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ статья 19.1.

Сотрудник полиции перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан сообщить правонарушителю, в от-ношении которого предполагается применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, о том, что он является сотрудником поли-ции, предупредить его о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции [2, с. 94].

При определении сотрудником полиции, что правонарушитель представляет высокую степень опасность в создавшейся обстановке, возникает основание для применения огнестрельного оружия, предусмотренные статьей 24. Гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника полиции настоящего Федерального закона «О полиции», сотрудник в таких случаях имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность.

Во время угрозы применения огнестрельного оружия, правонарушитель с большей вероятностью подчиниться законным требованиям сотрудника полиции. Под угрозойприменения огнестрельного оружия сотрудник для соблюдения мер личной и общественной безопасности должен проверить правонарушителя на наличия у него огнестрельного оружия, и других опасных предметов, чтобы задерживаемый не попытался ими воспользоваться при активном сопротивлении [3, с. 60]. Такое действие сотрудника полиции в отношении правонарушителяназывается проведение «наружного досмотра».

Наружный досмотр правонарушителя является важным тактико-техническим действием, обеспечивающим безопасное проведение последующих мероприятий с правонарушителем, при сопровождении до автотранспорта или доставлении в отдел полиции.

В приказах МВД России подробно расписаны способы проведения наружного досмотра, однако предлагаемые способы не отвечают в полном объёме современным требованиям. А некоторые предлагаемые способы проведения наружного досмотра небезопасны и малоэффективны.

Практика показывает, что сотрудники полиции не всегда эффективно и безопасно выполняют приведение наружного досмотра, особенно в напря-жённой оперативной обстановке и в особых условиях несения службы. Для качественного обучения сотрудников органов внутренних дел необходимо упорядочить способы и порядок проведения наружного досмотра, особенно под угрозой применения огнестрельного оружия [4, с. 208].

Применение наручников и связывание правонарушителей законом не ограничен, хотя согласно ведомственным нормативным актам он составляет два часа. Сведения о применении наручников обязательно должны быть зафиксированы в рапорте сотрудника или протоколе об административном задержании, где указываются факт применения наручников, время их надевания и снятия.

Специалистам проводящих занятия, для качественного обучения сотрудников, необходимо оптимизировать принципы и методы тактико-технических

способов, с выделением наиболее эффективных и часто применяемых дейст-вий при проведении наружного досмотра [5, с. 8].

Необходимо выбрать алгоритм действий с самыми простыми и вариативными способами проведения наружного досмотра в любом положениях тела правонарушителя (стоя, на коленях, лёжа). При подготовке сотрудников к действиям в ситуациях проведения наружного досмотра необходим чёткий алгоритм его выполнения в любых ситуациях, особенно при угрозе применения огнестрельного оружия сотрудником полиции.

Перед началом проведения наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия, с целью исключения риска оказания правонарушителем активного сопротивления и обеспечения личной безопасности сотрудника полиции необходимо надеть наручники на правонарушителя или связать его, используя подручные средства.

Особенно эффективным и безопасным способом применения сотрудниками наручников и связывания при проведении наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия, является в ситуациях выполнения служебных задач в напряжённой оперативной обстановке и в особых условиях несения службы. Учитывая, что такие действия как сковывание и связывание ограничит подвижность и исключат активное сопротивление правонарушителя, а также внезапность нападения.

Право сотрудников полиции применять специальные средства, в частности средства ограничения подвижности (наручники) при конвоировании подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений, закреплено пунктом 6 части первой и пунктом 3 части второй статьи 21 Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

Рассмотрим предлагаемый алгоритм проведения наружного досмотра сотрудниками органов внутренних дел под угрозой огнестрельного оружия. Предлагаемый алгоритм проведения наружного досмотра сотрудниками полиции под угрозой огнестрельного оружия в первую очередь подразумевает безопасность и эффективность его проведения (рис. 1).

Рис. 1. Алгоритм проведения наружного досмотра сотрудниками органов внутренних дел

Порядок команд подаваемые сотрудником полиции для проведения наружного досмотра под угрозой огнестрельного оружия:

- стоять, полиции, стрелять буду!;
- руки вверх!;
- повернись ко мне спиной!;
- руки «в замок» за голову!;
- к стене шагом марш!;
- на колени!;
- лежать, лицом в низ!

Тактико-технические действия при проведении наружного досмотра:

- если правонарушитель стоит лицом или спиной к сотруднику, и есть необходимость его развернуть к себе спиной или лицом, командуем «повернутся ко мне спиной – лицом! »;
- при любом положении (стоя, на коленях, лёжа) руки «в замке» за головой не расцепляются;
- при любом положении (стоя, на коленях, лёжа), лицо правонарушителя должно быть повёрнуто в противоположную сторону от проверяемого.

Тактико-технические действия наружного досмотра под угрозой оружием в положении стоя у стены, на коленях и лёжа на животе:

- при наружном досмотре стоя у стены, голову правонарушителя опереть в стену, ноги при этом ставятся шире плечь и от стены так, что при любом толчке он потеряет равновесие;
- для положения на колени и лёжа правонарушителя необходимо развернуть спиной к сотруднику полиции;
- при наружном досмотре на коленях, ноги ставятся на ширине плечь, при этом он не должны сидеть ягодицами на голени;
- положение лёжа принимается после того как правонарушитель встал в положение на колени.

Порядок проведения наружного досмотра:

Наружный досмотр проводится только после надевания наручников или связывания, в положении рук правонарушителя за спиной. Туловище правонарушителя, образно разделяем на две половины. Проверка по обнаружению опасных предметов и их изъятия осуществляется сверху вниз.

- голова:
- рука;
- грудь;
- спина;
- нога.

Сотрудник полиции, проверив одну сторону, переходит проверять на другую сторону части тела.

На основании вышеприведенного алгоритма можно утверждать, что внедрение в процесс обучения, предлагаемого способа проведения наружного досмотра под угрозой применения огнестрельного оружия сотрудником полиции значительно повысится профессиональный уровень обучающихся по контролю ситуации над правонарушителем. Что в свою очередь создаст условия для эффективного и безопасного выполнения служебных задач в напряжённой оперативной обстановке и в особых условиях несения службы, а также повысит личную безопасность сотрудников в процессе досмотровых мероприятий.

Литература

1. *Струганов С. М., Панова О. С., Кугно Э. Э. Проблематика административного и уголовного законодательства, связанная с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях необходимой обороны и крайней необходимости // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2024. № 1 (23). С. 86-94. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_65063212_16172616.pdf (дата обращения: 19.11.2024).*
2. *Орехова М. А. Основные правовые аспекты применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции // Вестник Санкт-Петербургской юридической академии. 2015. № 4 (29). С. 92-97.*
3. *Волков П. А., Цветов С. В. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел во время выполнения служебных обязанностей, связанных с охраной общественного порядка // Вестник Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. 2020. № 2. С. 58-61.*
4. *Кан Л. В., Ципинов Х. Б. О необходимости систематизации приёмов задержания, выбора стратегии обучения и совершенствования технико-тактической подготовки сотрудников полиции // Вестник Московского университета МВД России. 2016. № 2. С. 207-210.*
5. *Баркалов С. Н. Правила и способы обеспечения личной безопасности при задержании правонарушителя сотрудниками полиции и особенности их подготовки к действиям в ситуациях проведения наружного досмотра, сковывания или связывания задержанного // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 5-11. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46550256_31162087.pdf (дата обращения: 19.11.2024).*

УДК 371.31 : 351.74

МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ ОПЕРАТИВНО-СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ КУРСАНТОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ И СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

MODELING OF SITUATIONS OF OPERATIONAL SERVICE ACTIVITIES IN THE PROCESS OF TRAINING CADETS, STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA AND LAW ENFORCEMENT OFFICERS

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

Аннотация. *В статье поднимается актуальная проблема, которая связана с физической готовностью курсантов и слушателей системы МВД России к выполнению служебных обязанностей в процессе профессиональной деятельности, в том числе с применением физической силы и специальных средств и огнестрельного оружия. Показано значение метода моделирования типичных и не стандартных оперативно-служебных ситуаций на практических занятиях по физической подготовке и на комплексных занятиях с целью совершенствования профессиональных качеств, а также повышения психологической и психической устойчивости курсантов и слушателей при возникновении стрессовых ситуаций.*

Abstract. *The article raises a pressing issue related to the physical readiness of cadets and students of the Russian Ministry of Internal Affairs to perform official duties in the course of professional activity, including the use of physical force and special means and firearms. The article shows the importance of the method of modeling typical and non-standard operational and official situations in practical classes on physical training and in complex classes in order to improve professional qualities, as well as to increase the psychological and mental stability of cadets and students in stressful situations.*

Ключевые слова: *физическая подготовка; экстремальные ситуации; личная безопасность; моделирование; курсанты и слушатели; сотрудники правоохранительных органов; боевые приемы борьбы; профессиональные компетенции.*

Keywords: *physical training; extreme situations; personal safety; modeling; cadets and students; law enforcement officers; combat fighting techniques; professional competencies.*

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является одной из главных профильных дисциплин в образовательном процессе. Она не только развивает и совершенствует свои физические навыки, но и учит как правильно себя вести в ходе возникновения экстремальных ситуаций, требующих от сотрудников, сформированных во время обучения, их профессиональных компетенций для их решения. Большое значение при формировании профессиональных компетенций представляют умения и навыки, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия. Актуальность ее значимости заключается в том, что данные практические навыки непосредственно связаны с должностными обязанностями сотрудников правоохранительных органов по охране правопорядка, общественной безопасности граждан и личной безопасности самого сотрудника полиции [1].

Формирование профессиональных компетенций обучающихся в образовательных организациях МВД России является приоритетной задачей осуществляемой в ходе образовательного процесса, т. к. в будущей служебной деятельности их формирование непосредственно связана с личной безопасностью сотрудников полиции. Поэтому в процессе прохождения любой учебной дисциплины необходимо формирование не только теоретических знаний, но и практических навыков. Приобретенные практические навыки позволяют будущим сотрудникам приступать к выполнению своих служебных обязанностей сразу после окончания обучения с уже имеющейся базой для их применения в ходе возникновения экстренных ситуаций при охране общественного порядка. Актуальность рассматриваемой темы обуславливается нехваткой практических навыков у лиц, закончивших высшие образовательные организации МВД РФ, при начале своей служебной деятельности в ходе осуществления охраны общественного порядка и возникновения чрезвычайных ситуаций, при которых необходимые навыки должны быть отработаны до автоматизма и производиться с уверенностью в правильности их выполнения.

Высоким уровнем подготовленности к осуществлению своей служебной деятельности у обучающихся в образовательных организациях МВД России является показатель выполнения определенных задач в ходе проведения занятий по физической подготовке . Физическая подготовка имеет важнейшее значение для осуществления эффективной охраны общественного порядка, а также для осуществления оперативно-служебных задач. Главной целью физической подготовки является формирование физической и психологической устойчивости для успешного использования физической силы в ходе осуществления мер принуждения, а также для успешного выполнения оперативно-служебных задач. Это включает в себя правильное, качественное, а также своевременное

использование сотрудниками физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств. В ходе проведения занятий по физической подготовке очень важно использовать моделирование опасных ситуаций, а также моделировать ситуации, которые будут возникать у будущих сотрудников при несении служ-бы [2]. Для осуществления эффективной подготовки будущих сотрудников к оперативно-служебной деятельности, необходимо профессиональное преподавание. Данный процесс обучения включает в себя специфическую методику преподавания, учитывающую все особенности, необходимые для осуществления в дальнейшем выполнения оперативно-служебных задач и охраны общественного порядка. Физическая культура в целом – база культурно-социального развития в жизни человека. Это применимо и к физической подготовке, которая преподается в образовательных организациях МВД России. Профессиональное самоопределение и совершенствование в ходе проведения занятий по физической подготовке позволяет обучающимся выбирать те или иные физические качества, к которым у обучающегося есть предрасположение как профильных, осуществлять на их базе свою будущую деятельность. Развитие конкретных качеств в качестве профильных и наиболее используемых позволит в процессе выполнения оперативно-служебных задач применять их наиболее эффективно. В ходе освоения необходимых упражне-ний, а также боевых приемов борьбы, у обучающихся сначала формируется теоретическая, затем практическая база для правильного выполнения про-водимого приема. Рассмотрение теоретической составляющей упражнений и боевых приемов борьбы состоит из постановок вопросов: «Как это правильно делать?»; «С помощью каких усилий это правильно делать?». После того, как произошло теоретическое познание выполняемого упражнения или приема, можно переходить к практической составляющей упражнения или приема. Практическое выполнение приема, главным образом, носит функцию именно эффективного выполнения упражнения или применяемого боевого приема борьбы. После усвоения эффективного выполнения, следует осуществить многократное повторение для отработки упражнения или боевого приема борьбы и доведения до техники автоматизма и совершенства. Для того, чтобы вышеперечисленные стадии освоения боевых приемов борьбы были достаточно эффективны в практической сфере деятельности сотрудников ОВД, занятий, проводимых в самом институте, не достаточно [3]. Для эффективного освоения как учебной программы в целом, так и каждого боевого приема борьбы в частности, необходим самоконтроль со стороны обучающегося, проведение им самоподготовки к занятиям, а также объективная самооценка. Влияние объективной самооценки на выполнение упражнений и боевых приемов борьбы не может быть переоценено. Это связано с тем, что у лица формируется объективное отношение к своим провалам и достижениям, лицо видит, в каких сферах у него выполнение упражнений и боевых приемов борьбы требует дополнительной отработки для закрепления правильности выполнения,

а в каких сферах такой доработки не требуется. На основании вышесказанного, у обучающегося должно быть внимание и интерес как к пред-мету физическая подготовка в целом, так и к собственным достижениям в рам-ках этого предмета в частности. Обучающийся для достижения высоких результатов в рамках проводимой работы в ходе занятий по физической под-готовке должен понимать, что приобретенные им навык и нужны не только для высокой оценки в ходе сдачи нормативов и зачетов, а понадобятся ему в ходе выполнения дальнейшей служебной деятельности и оперативно-служебных задач. Также в ходе освоения курса физической подготовки, упор идет не только на физические качества обучающегося. При получения физических на-выков и качеств также необходимо говорить о моральной составляющей дан-ной дисциплины. Высокие моральные ценности, уровень развития и отсле-живания биологических процессов в организме, а также на организацию у обу-чающихся принципа здорового образа жизни. Это в совокупности позволяет создать у будущего сотрудника физические и моральные качества, необхо-димые для успешного решения в ходе работы оперативно-служебных задач.

Профессиональные компетенции будущего сотрудника направлена на формирование личностные субъективные характеристик и общих объективных. Таким образом, для формирования высокой профессиональной компетенции будущего сотрудника полиции необходимо в ходе освоения курса физической подготовки развитие личностного и общественного отношения к занятиям. Перечисленные выше характеристики физической культуры, как и ее аспекты формируют ряд значимых проявлений физической структуры личности в системе высшего образования структур МВД России, в проявления физиологической культуры личности. Личностное отношение будущих сотрудников к реа-лизуемой компетенции, таким образом, складывается ввиду постановки правильного уровня самооценки. Для того, чтобы компетенция самооценки складывалась положительно, необходимо чтобы в ходе проведения занятий по физической подготовки постоянно существовал прогресс. Поэтому следует обращать внимание на самоподготовку к занятиям. Прогрессирование в самоподготовке складывается на основе постепенного улучшения уже существующего результата, планомерной проработки проблемных аспектов в установленных нормативах и боевых приемах борьбы. Как показывает практика, уровень развития профессиональной компетенции в ходе осуществления у обучающихся самоподготовки, складывается не лучшим образом ввиду отсутствия должной степени мотивации. Причину этого можно найти в низком уровне знаний в этом направлении, т. к. познания данной дисциплины складываются только из объема знаний, получаемых на занятиях по физической подготовке. К сожалению, освоение курса физической подготовки не может складываться только исходя из полученных навыков и знаний на занятиях, что делает невозможным получение зачета и прохождения аттестации сотрудником. Также занятия без задействования самоподготовки не формируют у сотрудника

должных базовых качеств для ведения активного образа жизни, что осложняет выполнение оперативно-служебных задач, делает невозможным охрану общественного порядка. Отсутствие дополнительной самоподготовки также ведет к отсутствию системности в познании. Этот фактор влияет на то, что получаемые в ходе курса физической подготовки знания являются достаточно обрывочными и не имеют должной системности. В связи с этим даже базовые основы изучаемой дисциплины усвоены не в достаточной форме, а курс физической подготовки в целом осваивается поверхностно и не системно. Система познаний в физической подготовке сводится к укреплению своего самочувствия (морального и физического) [4]. Если говорить о практических физических явлениях, то их минимум сводится к таким практическим умениям. Как заряда, проведение некоторых физических упражнений в течение дня для развития физических компетенций, а также к таким повседневным ритуалам как закаливание, правильное питание и режим дня. К сожалению, как показывает практика, после окончания обучения в организациях высшего образования системы МВД России, полученные умения и навыки постепенно начинают снижаться, если сотрудник не будет регулярно заниматься самосовершенствованием, т.е. самостоятельно заниматься физической подготовкой.

Исходя из этого, необходимо говорить о соблюдении всей систематизации физической подготовки, поскольку смысл имеет не только своевременная сдача конкретных физических нормативов, но и привитие норм физической подготовки в будущем, при оперативной деятельности. Освоение курса физической подготовки способствует будущей успешной работе, систематике в образе жизни, что идет к высокой стрессоустойчивости и высокой работоспособности. Профессиональные компетенции будущих сотрудников полиции обеспечиваются всеми вышеперечисленными аспектами физической подготовки, их неукоснительным соблюдением, заинтересованностью лица, которое преподает физическую подготовку в образовательных организациях МВД России, т. к. данная дисциплина представляет собой физическую и моральную составляющую.

Также следует отметить, что физическая подготовка является разделом профессиональной подготовки сотрудников ОВД и ее основная цель заключается в повышении физической и психологической готовности курсантов к выполнению поставленных служебных задач в любых экстремальных ситуациях, связанных с использованием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Поэтому чтобы профессиональные компетенции курсантов были полностью сформированы, в ходе изучения курса специальной физической подготовки необходимо сначала теоретическое освоение навыков, а затем их практическое закрепление и совершенствование [5]. После сформированного двигательного навыка применяется методология ситуационного моделирования

для успешного применения полученных навыков в служебной деятельности. Ситуационное моделирование применяется по методологии от общего к частному, сначала выполняются наиболее простые задачи, после них переход осуществляется к наиболее сложным и вызывающим вопросы для дополнительной отработки. Если систематика ситуационного моделирования отработана в хорошей степени, то при выполнении служебно-прикладных задач у курсантов и слушателей закрепятся необходимые навыки и двигательные действия, которые пригодятся им в служебной деятельности.

Подводя итог, следует отметить, что одной из главных задач образовательных организаций МВД России на современном этапе является создание условий способствующих формированию профессиональных компетенций субъектов образовательного процесса для успешного выполнения оперативно-служебных задач в осуществляемой служебной деятельности. Ситуационное моделирование, проводимое в ходе занятий по физической подготовке, помогает будущим сотрудникам оказаться в предполагаемой ситуации, кото-рая угрожает его жизни и здоровью. Также в процессе моделирования разби-раются допустимые границы в применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, при нарушении которых сотрудник может превысить свои должностные полномочия. Соответственно при возникновении таких опасных ситуаций, сотрудник уже понимает и знает допустимые границы, и правильность применения мер принуждения или воздействия на другое лицо допустивших правонарушение или преступное деяние.

Литература

1. Кугно Э. Э., Струганов В. С., Струганов С. М. Критерии эффективности применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1(27). С. 55-60. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48737949_19206216.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

2. Кугно Э. Э. Педагогические аспекты формирования готовности военнослужащих к деятельности в экстремальных ситуациях // Вестник Бурятского государственного университета. 2012. № 1-1. С. 196-199. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_17833075_31096169.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

3. Смольянова П. Б., Струганов В. С., Кугно Э. Э. Проблемы и пути формирования и совершенствования профессиональной и физических качеств курсантов и слушателей ведомственных вузов МВД России // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных организациях высшего образова-ния. Здоровый образ жизни как фактор профилактики наркомании : материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти мастера спорта СССР по самбо и дзюдо, заслуженного тренера РСФСР полковника милиции Э.В. Агафонова (Красноярск, 20 мая 2023 г.). Красноярск : Сибирский юридический институт МВД России 2023. С. 123-127. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54251054_54595925.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

4. Струганов С. М., Кугно Э. Э. Формирование профессионально важных физических качеств, необходимых для сотрудников органов внутренних дел // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов по материалам Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 22 марта 2024 г.). Ростов-на-Дону : Ростовский юридический институт МВД России, 2024. С. 344-349.

5. Шулбаева М. В., Кугно Э. Э., Струганов В. С. Служебно-прикладная физическая подготовка как основа личной безопасности сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2023. № 1 (62). С. 35-40. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_54081088_97481057.pdf (дата обращения: 18.11.2024).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

IMPROVING THE FUNCTIONAL READINESS OF CADETS IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Махов Станислав Юрьевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Makhov Stanislav Yurievich
Ph.D., associate professor
department of theories and methods of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Баркалов Сергей Николаевич
кандидат педагогических наук, доцент
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия
Barkalov Sergey Nikolaevich
Ph. D., associate professor
head of department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia

Светлая Виктория Юрьевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Svetlaya Victoria Yurievna
student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены пути совершенствования функциональной подготовленности курсантов в процессе физической подготовки.*

Abstract. *The article discusses ways to improve the functional readiness of cadets in the process of physical training.*

Ключевые слова: *функциональная подготовленность; адаптации организма; физическая нагрузка; мобилизация функциональных резервов.*

Keywords: *Functional preparedness; body adaptations; physical activity; mobilization of functional reserves.*

Проблема адаптации человека к специфической мышечной деятельности в настоящее время выступает в качестве одной из важнейших задач. Это связано с освоением человеком новых ареалов жизни и видов производственной и служебной деятельности, когда все более необходимым становится быстрое и эффективное приспособление организма к экстремальным условиям обитания и производства.

В настоящее время четко понимается, что специальная подготовка и физическая подготовка, в том числе курсантов, направлена на повышение уровня функциональных возможностей организма. Высокий уровень функциональной подготовленности является результатом процесса адаптации организма к физическим нагрузкам и характеризуется повышением функциональных резервов и готовностью к их мобилизации и проявляется увеличением работоспособности курсантов [1, 2].

Структура функциональной подготовленности, наличие всех ее компонентов будут обязательными для всех видов деятельности, но роль, значение тех или иных компонентов, совершенство определенных механизмов, уровень развития функциональных свойств и характеристик, их сочетание и взаимообусловленность, будут весьма специфичны для каждого конкретного вида деятельности и различны на разных этапах адаптации к ней.

Функциональная подготовленность курсантов может рассматриваться как интегральная характеристика функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обусловливают эффективность служебной и бытовой деятельности. Функциональная подготовленность отражает уровень развития биологических, биохимических, физиологических, психических резервов организма, достигнутых в процессе физической подготовки, что позволяет эффективно адаптироваться организму к физическим нагрузкам в разных условиях внешней среды. Говоря об организации и реализации физической подготовки курсантов, можно выделить два основных направления функциональной подготовки:

1. *Наращивание функциональных резервов и совершенствование механизмов функционирования.* Как составные части этих процессов следует рассматривать и такие аспекты, как «функциональная экономизация», «функциональная специализация» и «функциональная мобилизация».

2. *Оптимизация функциональной подготовленности, то есть обеспечение максимальной эффективности использования уже имеющегося (достигнутого) уровня функциональных возможностей.* Такая оптимизация должна быть комплексной и затрагивать все основные стороны функциональной подготовки.

Совершенствование функциональной подготовленности курсантов должно идти по пути ее комплексной целевой оптимизации. Безусловны необходимость и действенность учета закономерностей адаптации, дифференцирования нагрузок по направленности воздействия в зависимости от индивидуальных особенностей курсантов, уровня подготовки, системы восстановительных меро-

приятий, объективизации контроля динамики состояния курсантов в ходе физической подготовки. Исходя из проявлений функциональных возможностей, мы полагаем, что многокомпонентный анализ позволяет получить представление о функциональном состоянии и функциональной подготовленности курсантов. Нам представляется наиболее всесторонней и сбалансированной структурой функциональной подготовленности, состоящей из четырех основных компонентов (рис. 1):

- **психического** (восприятие, внимание, оперативный анализ ситуации, прогнозирование, выбор и принятие решения, быстрота и точность реакции, скорость переработки информации, другие функции высшей нервной деятельности);
- **нейродинамического** (возбудимость, подвижность и устойчивость, напряженность и стабильность вегетативной регуляции);
- **энергетического** (аэробная и анаэробная производительность организма);
- **двигательного** (координационные способности (ловкость), сила, скорость, гибкость).

В соответствии с принципами системного подхода, разработанного академиком П. К. Анохиным, любая деятельность представляет собой взаимодействие психического, нейродинамического, энергетического и двигательного компонентов, организуемое корой головного мозга и направленное на достижение результата. В соответствии с этим функциональная подготовленность курсантов характеризуется слаженным взаимодействием этих четырех компонентов, обеспечивающих достижение заданного результата с учетом конкретного вида деятельности и уровня подготовленности курсантов [3, 4,].

Следует отметить, что психический и нейродинамический компоненты представляют собой компоненты управления (мышление и функционирование мозга), а энергетический и двигательный – компоненты исполнения.

Если сопоставлять компоненты функциональной подготовленности с традиционно выделяемыми видами подготовленности курсантов, то вполне можно двигательный компонент объединить с физической подготовленностью, а психический компонент считать аналогичным психофункциональной (психической) подготовленностью. Все компоненты дифференцированы по уровням функциональной подготовленности (рис. 2).

Первый – «базовый уровень функциональной подготовленности» должны составлять энергетический и нейродинамический компоненты, как компоненты неспецифические.

Второй – «специально-базовый уровень функциональной подготовленности» должны составлять двигательный (физическая подготовленность) и психический (психофункциональная подготовленность) компоненты.

Рис. 1. Четырехкомпонентная структура функциональной подготовленности

Третий – «специальный уровень функциональной подготовленности» составляют техническая и тактическая подготовленность, как интегральные проявления функциональных возможностей, обусловливаемых развитием свойств и качеств компонентов первого и второго уровней, в специфической двигательной функции.

Компоненты функциональной подготовленности находятся в определенном взаимодействии. Архитектура этих взаимосвязей подчиняется определенной иерархии, что в свою очередь может быть основанием для условного деления компонентов и функций на глобальные (интегральные) и вспомогательные (частные). При этом эти фундаментальные свойства предлагается рассматривать, не как компоненты функциональной подготовленности, а именно как характеристики и свойства тех или иных компонентов функциональной подготовленности [3, 5].

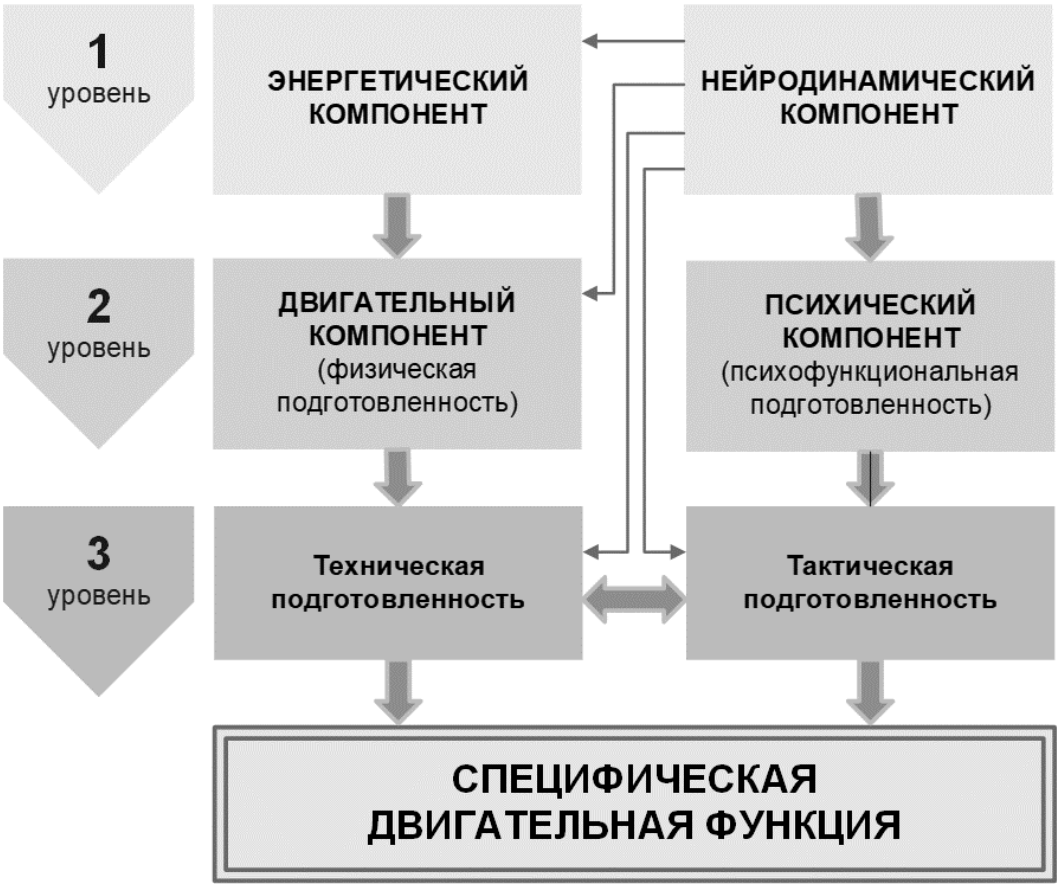

Рис. 2. Структурные взаимосвязи основных компонентов функциональной подготовленности

Таким образом, функциональная подготовленность курсантов представляет собой базовое, комплексное, многокомпонентное свойство организма, сущностью которого является уровень совершенства физиологических механизмов, их готовность обеспечить на данный момент проявление всех необходимых для служебной деятельности качеств, обусловливающее, прямо или косвенно, мышечную деятельность, физическую работоспособность в рамках специфического регламентированного двигательного акта [4, 6].

Исходя из этого, нами предлагается следующая модель функциональной подготовленности курсантов (рис. 3).

В данной схеме отражено понимание функциональной подготовленности как базового генерального свойства организма, являющегося основой для специфической двигательной функции в виде результата, который реализуется через проявление физической, технической и тактической подготовленности курсантов. Эти виды подготовленности рассматриваются нами именно как параметры проявления специфической двигательной функции.

Таким образом, структура функциональной подготовленности курсантов может быть представлена в виде следующих компонентов, находящихся на разных уровнях:

- информационно-эмоциональный компонент, включает процессы

сенсорного восприятия, памяти и эмоциональных проявлений;

- регуляторный компонент, объединяет механизмы моторного, вегетативного и коркового контуров регуляции;
- двигательный компонент включает функции опорно-двигательного аппарата;
- энергетический компонент отражает мощность, емкость и эффективность аэробного и анаэробного механизмов энергопродукции;
- психический компонент проявляется в уровне развития психических качеств, уровне психического состояния и психической работоспособности.

Информационно-эмоциональный, регуляторный и энергетический компоненты являются неспецифическими и составляют «базовый уровень функциональной подготовленности». При этом информационно-эмоциональный и регуляторный компоненты обеспечивают функцию управления.

Специфические, двигательный и психический компоненты составляют «специально-базовый уровень функциональной подготовленности».

«Специальный уровень подготовленности» представляет собой надстройку над функциональной подготовленностью, включает физический, технический и тактический виды подготовленности, через которые интегрально проявляются функциональные возможности, обусловливаемые развитием свойств и качеств компонентов первого и второго уровней, в виде специфической двигательной функции.

Данное структурирование в определенной мере интегрирует предложенные ранее как нами, так и другими авторами, построения структуры функциональной подготовленности курсантов. Здесь отражены представления о разноуровневости компонентов и свойств, специфичности функциональных отправлений, их взаимосвязанность и взаимообусловленность [7].

Приведенные структура и модель функциональной подготовленности курсантов, наличие всех указанных компонентов будут едиными для всех видов деятельности, но роль, значение тех или иных компонентов, совершенство определенных механизмов, уровень развития соответствующих функциональных свойств, их сочетание и взаимообусловленность, будут, как было сказано выше, весьма специфичны для каждого вида деятельности.

Установлено, что профессиональная психическая и физическая активность сотрудников органов внутренних дел при решении профессиональных служебных задач может реализовываться в следующих условиях деятельности:

- обычных (выполнение повседневных задач конкретной службы без задействования резервных психологических и физиологических возможностей организма);
- особых (выполнение оперативно-служебных задач, сопряженных с воздействием экстремальных факторов разной мощности и интенсивности на функциональное состояние курсантов, вызывающих мобилизацию резервных возможностей компенсаторного типа);

- экстремальных (выполнение оперативно-служебных задач под воздействием экстремальных факторов, представляющих потенциальную или реальную опасность для жизни и здоровья курсанта, вызывающих гетерохронность работы различных систем организма и психики и требующих мобилизации всех его резервов).

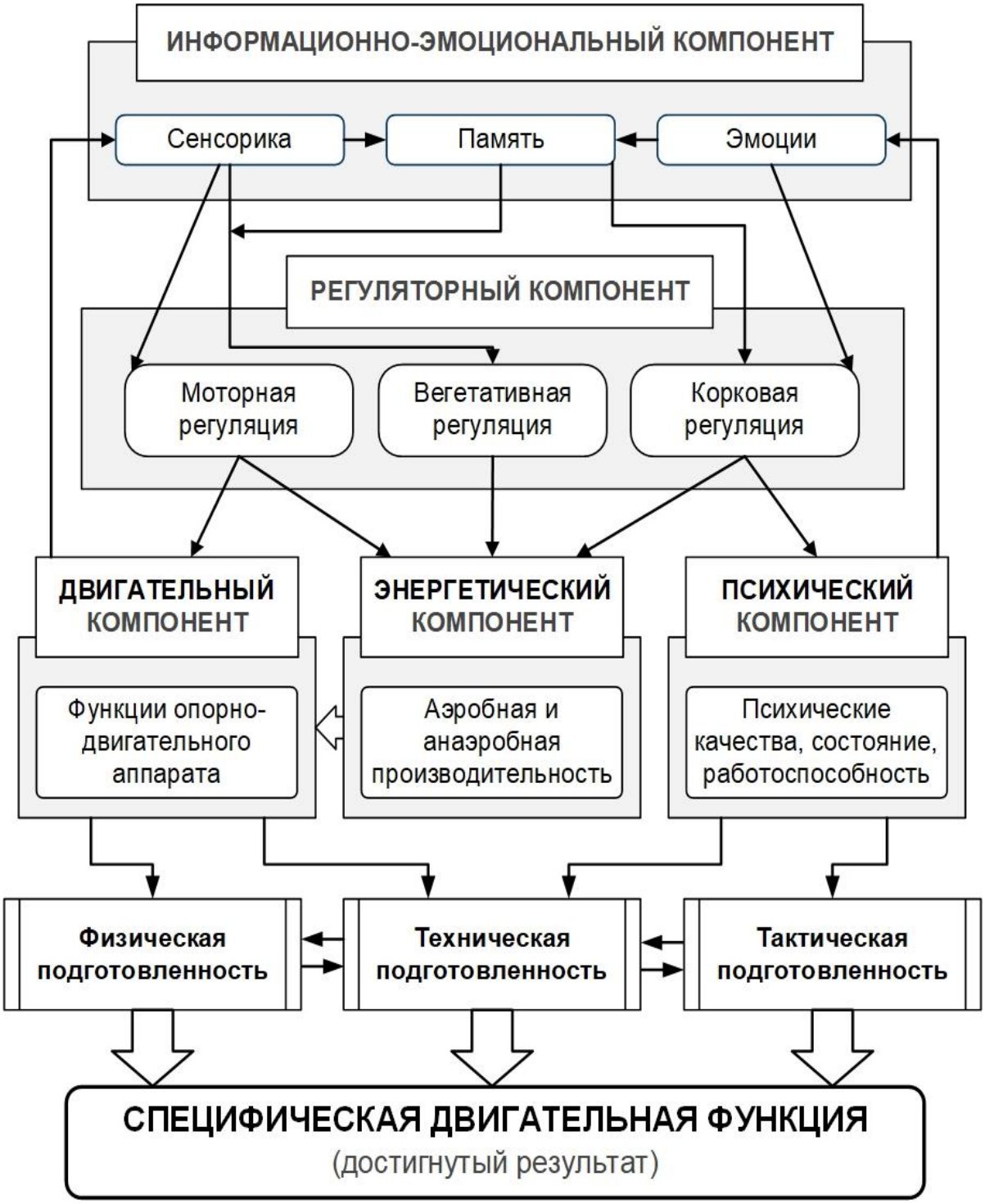

Рис. 3. Модель функциональной подготовленности курсантов

Готовность курсантов образовательных организаций МВД России к деятельности в таких условиях характеризуется как сложное образование с системной совокупностью компонентов, определяющих социально-личностную готовность (психологическую), отображающих профессиональный опыт (специальную готовность), отражающих готовность психических функций и физических качеств (психофизическую готовность).

Психофизический потенциал курсантов, необходим для успешной реализации профессиональных служебных задач в особых и экстремальных условиях деятельности, характеризующихся опасностью, многообразием нестандартных ситуаций, высоким уровнем психической и физической напряженности, конфликтностью и сложностью решения при жестких временных ограничениях.

Важно отметить, что хорошая функциональная подготовленность позволяет обеспечить высокую работоспособность в процессе профессиональной деятельности, которая сопровождается высокими физическими и психическими нагрузками. Это обусловливает значимость функциональной подготовки на всех этапах службы курсантов образовательных организаций МВД России.

При этом функциональная подготовленность курсантов отражает уровень развития биологических (физиологических, биохимических, психических) резервов организма, достигнутых в процессе физической подготовки, что позволяет ему эффективно адаптироваться к физическим и психическим нагрузкам в разных условиях внешней среды [5, 7].

Понимание сущности такого явления, как «функциональная подготовленность», знание ее структуры и субстанциальных механизмов, качеств и свойств, открывает дополнительные возможности осуществлять диагностику уровня готовности к профессиональной деятельности. Появляется возможность дать именно качественную оценку функциональной подготовленности курсантов, выявить слабые и сильные стороны. Это будет являться основой объективизации системы контроля и послужит отправным моментом для индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Факторы и механизмы повышения функциональной подготовленности

Контроль и оценка функциональной подготовленности как многофакторной системы должны осуществляться комплексно по всем основным компонентам, ее составляющих: двигательному (физические качества, определяющие и лимитирующие работоспособность); энергетическому (анаэробная и аэробная производительность); нейродинамическому (параметры сенсомоторики) и психическому (восприятие, экстраполяция, оперативное мышление, тактическое мышление, волевые качества и др.) [7].

Как интегральные показатели нейродинамического и двигательного компонентов необходимо оценивать техническую подготовленность и координационные способности. Непременное условие объективной оценки функциональной подготовленности является определение ее результативности [15].

Весьма важно определение уровня физической работоспособности. Физи-

ческая работоспособность рассматривается как интегральный показатель функциональной подготовленности курсантов и является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок и интенсивного протекания восстановления и во многом определяет достигнутый результат.

Основными структурными элементами физической работоспособности как многофакторной системы являются:

- индивидуальная предельная мощность деятельности физиологических функций,
- экономичность расходования энергетических и функциональных резервов организма,
- рабочий диапазон эффективной деятельности физиологических функций и скорость протекания (подвижность) обменных процессов.

Все перечисленные факторы обусловливают стабильность функционирования физиологических систем и всего организма в целом в течение того периода времени, которое нужно для эффективного выполнения конкретного двигательного действия.

В основе повышения функциональных возможностей лежат процессы развития адаптации организма к физическим нагрузкам и мобилизации функциональных резервов. Адаптация является одной из наиболее существенных физиологических основ тренировочной деятельности курсантов. Весь тренировочный процесс направлен на формирование адаптации к специфической мышечной деятельности [1, 5].

Другими словами, процесс тренировки можно представить как взаимодействие двух основных факторов, обусловливающих совершенствование адаптированности (повышение функциональных возможностей) курсантов:

- **физическая нагрузка**, выступающая в качестве основного раздражителя, вызывающего соответствующие функциональные реакции;
- **эффективность восстановления**, в течение которого происходит закрепление функциональных и структурных изменений в организме.

Оба эти фактора организовываются по различным параметрам посредством системы управления физической подготовкой.

Литература

1. Махов С. Ю., Баркалов С. Н. Особенности функционального состояния кардиореспира-торной системы у сотрудников ОВД, занимающихся рукопашным боем // Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : сборник научных статей по итогам международной научно-практической конференции (г. Белгород, 26 ноября 2021 г.) / под общей редакцией И. Н. Никулина. Белгород : Белгород ; Белгородский государственный университет, 2021. С. 744-751. ISBN 978-5-9571-3020-8.

2. Губанов, Э. В. Особенности скоростно-силовой подготовки единоборцев // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 3 (72). С. 111-113.

3. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132-134.

4. Кузнецов М. Б. Применение метода плиометрических тренировок для развития физических качеств курсантов образовательных организаций МВД России // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 143-146.

5. Махов С. Ю. Физиологические адаптационные изменения в боевых единоборствах при различных уровнях интенсивности нагрузки // Наука-2020. 2020. № 7 (43). С. 26-35. URL: http://www.nauka-2020.ru/MN_7(43)2020.pdf. (дата обращения: 06.11.2024).

6. Подрезов И. Н. Морфологическое и функциональное состояние организма под воздействием физической нагрузки // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 4 (81). С. 168-172.

7. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов : монография. Волгоград : ВГАФК, 2003. 263 с.

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам V Всероссийской научно-практической конференции

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
№ 7 (74) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 05.12.2024 г.
Объем 10,4 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