НАУКА-2020

Сетевое издание
ISSN 2413-6379

№ 4(40) 2020

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Академия МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ

НАУКА-2020

Сетевое издание
№ 4 (40) 2020

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.ru

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

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 22.06.2020 г.

Сетевое издание «Наука-2020» составлено по материалам Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры» (12 июня 2020 г. Орел).

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

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

16+

СОДЕРЖАНИЕ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ МВД РОССИИ

FUNDAMENTALS OF MODERN METHODS OF TRAINING SPEED AND POWER ABILITIES OF CADETS AND STUDENTS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA

Еремин Роман Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eremin Roman Vladimirovich
Lecturer
Department of Physical Culture and Sport
Orel Law Institute named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются организационно-методические основы воспитания скоростно-силовых способностей. В частности, рассматривается организационно-методическая форма тренировки круговая тренировка, как один из методов развития скоростно-силовых способностей.*

Abstract. *The article deals with the organizational and methodo-logical foundations of speed-power abilities education. In particular, we consider the organizational and methodological form of training circular training as one of the methods for developing speed and strength abilities.*

Ключевые слова. *Физическая подготовка, круговая тренировка, физическое воспитание, силовые упражнения, физические нагрузки.*

Keyword. *Physical training, circular training, physical education, strength exercises, physical activity.*

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляет собой существенную часть системы образования, неразрывно связанную с процессами, происходящими в жизни государства. Изменение и увеличение объема и сложности решаемых задач, возложенных на органы внутренних дел, требует достаточной подготовленности сотрудников правоохранительных органов для эффективного выполнения возложенных на них задач.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел направлена на приобретение и развитие навыков и умений, физических и психических качеств, которые оказывают влияние на положительное выполнение оперативно-служебных задач, сохранение высокой работоспособности и, непосредственно, состоит из общефизических упражнений и служебно – прикладных.

Физическая подготовка сотрудников правоохранительных органов включает в себя выполнения упражнений с преодолением собственной массы тела и упраж-

нения с внешними весами для развития скоростно-силовых способностей сотрудников органов внутренних дел [2].

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельным мышечным напряжением, которое проявляется с необходимой, часто максимальной силой в упражнениях, выполняемые на значительной скорости, но, как правило, не достигающих максимального значения [1]. В основном они проявляются в двигательных действиях, при которых наряду со значительной мышечной силой требуется быстрота движения.

Особое значение в развитии скоростно-силовых качеств играет такая организационно-методическая форма тренировки, как круговая тренировка, являющаяся одной из форм интервального метода, который заключается в повторении серии нециклических, как правило, скоростно-силовых либо общеразвивающих упражнений с определенными параметрами интенсивности, продолжительности работы и интер-валов отдыха(5-20 секунд) [4]. Если рассматривать суммарно, то за тренировку необходимо выполнить от 3 до 10 блоков упражнений, а перерыв в 1-3 минуты исключительно между циклами. Данные варианты круговой тренировки позволяют продуктивно воздействовать на основные факторы общей выносливости различного характера, и расширить предпосылки ее переноса на разнообразные виды деятельности.

Круговая тренировка на учебных занятий в образовательных организациях МВД России заключается в многократном и последователь-ном выполнении довольно простых упражнений для развития гибкости, силы и силовой выносливости. Круговая тренировка позволяет точно воздействовать на недостаточно развитые группы мышц с помощью различных снарядов, приспособлений и тренажеров. В качестве упражнений используются различные прыжки, приседания, наклоны, подъем туловища и так далее.

Круговая тренировка заключается в разностороннем воспитании физических качеств курсантов и слушателей, которые в дальнейшем способствуют для выполнения служебно-боевых задач.

Таблица №1

Основные задачи круговой тренировки

Развитие физических качеств
Обеспечение всестороннего физического развития человека
Повышение уровня функциональных возможностей организма
Увеличение работоспособности курсантов и слушателей
Совершенствование двигательных навыков и умений

В настоящее время интервальная круговая тренировка получила широкое применение в физической подготовке для развития скоростно-силовой и координационно-двигательной выносливости в деятельности сотрудников органов внутренних дел. Их содержанием являются относительно кратковременные упражнения, определенная часть которых выполняется с дополнительным весом для того, чтобы сохранялся значительный темп движений и возможность многократных повторений [3].

При выполнении служебно-боевых задач сотрудники органов внутренних дел выполняют значительные физические нагрузки, применяя физическую силу и боевые приемы борьбы, вынуждены сталкиваться с определенными формами быстроты. В большинстве случаев это связано с движением сотрудника на максимальной скорости выполнять различные прыжковые упражнения, которые связаны с перемещением собственного тела, преодоление различных естественных и искусственных препятствий.

Для результативного проявления скоростных способностей необходим высокий уровень развития скоростно-силовой подготовленности двигательного аппарата, мощности анаэробных систем, в том числе и высокий уровень формирования навыков боевых приемов борьбы. Необходимо подчеркнуть, что проявление скоростных способностей в основном зависит от состояния и особенностей нервных процессов сотрудника. Основным средством для развития скоростных способностей являются физические упражнения, которые требуют быстрых двигательных реакции, высокой скорости и частоты движений.

Практически на большинстве этапов физического воспитания, когда количество запланированных занятий по физической подготовке составляет 1-2 раза в неделю, то различные виды скоростно-силовых упражнений необходимо включать в каждое практическое занятие, тем самым регулируя объем нагрузки в зависимости от особенности упражнения и уровня подготовленности курсантов и слушателей [5].

На начальных этапах физического воспитания занятие осуществляется в большинстве случаев с помощью локальных и региональных силовых упражнений общего воздействия. На каждом практическом занятии обязательным условием эффективного выполнения скоростно-силовых упражнений является тщательная разминка, которая проходит с помощью вспомогательных гимнастических и специально-подготовительных упражнений, выполняемых с постепенным увели-чением темпа и скорости движения.

Таблица №2

Для того, чтобы решить задачи скоростно-силовой подготовки, в основном используют нижеперечисленные упражнения

- с преодолением веса собственного тела: прыжки на одной или двух ногах, быстрый бег, прыжки с места или с разбега, различного по длине и скорости, в высоту, на дальность и в различных сочетаниях, силовые упражнения на гимнастических снарядах;
- с различными дополнительными отягощениями (например, пояс или жилет) в беге, в прыжках в высоту или в длину, прыжковые упражнения;
- с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки по ступенькам вверх и вниз, в гору и с горы, против ветра и по ветру;
- с преодолением внешних сопротивлений при максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, с отягощением различного веса и вида, с использованием блоковых приспособлений и упругих предметов на тренажерах, в ловле и метании различных снарядов.

В настоящее время сотрудник органов внутренних дел должен быть готов к различным ситуациям, которые требуют применения физической силы и боевых

приемов борьбы. В таких случаях значимую роль оказывают скорость и быстрота передвижения, защита и нанесение ударов. Именно поэтому исследования, направленные на совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей, в настоящее время считаются весьма актуальными.

Литература

1. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А. В. Карасева. - М. : Лептос, 2006. – 408 с.

2. Колюхов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел : учебное пособие. – М., 2006. –58 с.

3. Коновалова Л. А. Развитие общей физической подготовки методом круговой тренировки // Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 165-167

4. Панина И. В., Курганова Е. Н. Применение метода круговой тренировки в условиях учебно-тренировочных занятий со студентами высших учебных заведений // Наука-2020. 2016. № 5. С. 49-52

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд. исп. и доп. - М. : Издательский центр Академия, 2002. - 480 с.

References

1. Zakharov E. N., Karasev A.V., Safonov A. A. Entsiklopediya fizicheskoy podgotovki (Metodicheskie osnovy razvitiya fizicheskikh kachestv) [Encyclopedia of physical training (Methodical bases of development of physical qualities)]. Moscow, Leptos Publ., 2006, 408 p.

2. Kolyukhov V. G. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov organov vnutrennikh del [Physical training of employees of internal Affairs bodies]. Moscow, 2006, pp. 58.

3. Konovalova L. A. Razvitie obshchey fizicheskoy podgotovki metodom krugovoy trenirovki [Development of General physical training by circular training method]. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e - Physical culture, sport and health, 2014, no. 23, pp. 165-167.

4. Panina I. V., Kurganova E. N. Primenenie metoda krugovoy trenirovki v usloviyakh uchebno-trenirovochnykh zanyatiy so studentami vysshikh uchebnykh zavedeniy [Application of the circular training method in the conditions of training sessions with students of higher educational institutions]. Nauka-2020, 2016, no. 5, pp. 49-52.

5. Kholodov Zh. K., Kuznetsov V. S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya [Theory and methodology of physical education]. 2nd ed. Moscow, Academy Publ., 2002, 480 p.

ВОЗДЕЙСТВИЕ МАССАЖА НА РЕЧЕВУЮ ФУНКЦИЮ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

THE EFFECT OF MASSAGE ON THE SPEECH FUNCTION OF CHILDREN WITH SPEECH DISORDERS

Калиниченко Ксения Станиславовна
студент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
Волгоград, Россия
Kalinichenko Kseniya Stanislavovna
student
Volgograd state social- pedagogical University
Volgograd, Russia

Нагайцева Ирина Федоровна
кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Волгоград, Россия
Nagaytseva Irina Fedorovna
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Volgograd state social- pedagogical University social and pedagogical University,
Volgograd, Russia

Аннотация. *В данной статье мы рассматриваем проблемы речи у детей и методы их коррекции. В частности, метод массажа. Статья раскрывает воздействие общего и логопедического массажа на речевую функцию детей, даются рекомендации по проведению массажа для родителей.*

Abstract. *In this article, we consider speech problems in children and methods of their correction. In particular, the method of massage. The article reveals the impact of General and speech therapy massage on the speech function of children, and provides recommendations for massage for parents.*

Ключевые слова: *Массаж, речевые нарушения, логопедия, коррекция, физическая культура.*

Keywords: *Massage, speech disorders, speech therapy, correction, physical education.*

В настоящее время актуальной является проблема развития детской речи. Количество детей с речевыми нарушениями растет, в то время как развитие речи влияет на формирование мышления, эмоциональной и волевой сфер ребенка. Часто наблюдаются следующие особенности: преобладание односложной, «ситуативной» речи, отсутствие распространенных предложений в речи; скудный словарный запас; бедная диалогическая речь, трудности в формулировке вопросов и ответов; трудности в построении монолога; отсутствие навыков культуры речи (использование интонации, регуляция громкости голоса, темпа и т.д.); «сма-занность» всех звуков речи; нарушения звукопроизношения. О нарушениях речи говорят логопедические заключения: дислалия, дизартрия, алалия, заикание, ринолалия и т.д.

Исследователи выделяют несколько групп причин возникновения речевых нарушений. Прежде всего, это причины органического или функционального характера. Рассмотрим группу причин органического характера.

Во-первых, это внутриутробные патологии, влияние вредных факторов во время беременности. В этот период формируются все системы органов ребенка, и нарушить его развитие могут следующие факторы: гипоксия плода; вирусные заболевания, механические травмы, стресс матери; несовместимость крови матери и плоды; курение, наркомания, алкоголизм; нарушение сроков вынашивания плода. Во-вторых, повлиять на речь может наследственная предрасположенность, генетические аномалии. В-третьих, вредности родового периода. Это родовые травмы, асфиксия, малая масса тела. В-четвертых, тяжелые заболевания, перенесенные в первые годы жизни ребенка.

Вторая крупная группа нарушений – нарушения функционального характера. К ним относятся неблагоприятные условия социально-бытовой жизни ребенка; соматическая ослабленность; психологические травмы; подражание дефектной речи окружающих людей. [5]

Для коррекции речевых нарушений применяются различные методы. Например, различные игровые методы, логоритмические и речевые упражнения, творчество, наглядность и т.д. В логопедической практике среди методов коррекции важное место занимает массаж. Применяется как общий, так и частный – логопедический – массаж, включающий в себя воздействие на мышцы, отвечающие за артикуляцию. Он может проводиться на всех этапах коррекционной работы, но особенно значим на начальном этапе.

Массажем, по определению большого энциклопедического словаря, называют механическое воздействие специальными приемами на поверхность тела или какого-либо органа с лечебной или гигиенической целью. Данный метод актуален в настоящее время, воздействие массажа способно восстановить нормальную деятельность человеческого организма, расслабить, улучшить внешний вид, поспособствовать лечению различных заболеваний.

Метод массажа включает в себя несколько основных приемов: поглаживание, растирание, разминание, вибрация. Благодаря правильному, дозированному воздействию данных приемов на организм достигается повышение эластичности мышечных волокон, замедление их атрофии, улучшение их сокращения: увеличивается приток кислорода к мышцам, улучшаются кровообращение и окислительно-восстановительные процессы. Также, исходя из целей массажа, повышается или снижается общая нервная возбудимость пациента, значительно улучшается трофика тканей, деятельность различных внутренних органов [2].

В широком смысле, массаж подразделяют на общий и частный (местный, локальный). В процессе общего массажа массируется все тело человека. Частный же массаж включает в сеанс воздействие на какую-либо часть тела, в зависимости от цели процедуры. Он проводится более тщательно, чем общий, воздействие на массируемую область включает большее количество приемов.

При некоторых речевых нарушениях логопедический массаж является необходимым условием эффективности логопедического воздействия. Например, в систе-

ме коррекционных мероприятий по преодолению дизартрии логопедический массаж обязателен. При данном нарушении страдает артикуляционная моторика: в мышцах наблюдается гипотония, спастичность или дистония. Как следствие, нарушается звукопроизношение, появляются фонетические дефекты, речь невнятна, малопонятна. Логопедический массаж необходим для нормализации мышечного тонуса, что способствует эффективной коррекции данного нарушения [1]. Помимо дизартрии, логопедический массаж применяется в коррекции заикания, ринолалии, алалии, при укороченной уздечке языка.

Так как речевая функция связана с дыхательной системой, актуальны и различные виды массажа грудной клетки, шейно-воротниковой области. Растирание и разминание мышц спины, шейных и межреберных мышц, области прикрепления диафрагмы к ребрам и проч. улучшают дыхательную функцию и снимают утомление дыхательной мускулатуры. Такой массаж способствует развитию речевого дыхания, которое характеризуется быстрым, глубоким вдохом и медленным выдохом. [4]

При применении массажа в логопедической практике большое значение имеет регулярность. В зависимости от речевого нарушения и его тяжести, логопед выбирает количество сеансов массажа, необходимых для повышения эффективности проводимой коррекционной работы. Помимо этого, родители ребенка могут применять элементы логопедического массажа, предварительно получив инструктаж и обучившись у логопеда.

Мы выделили специальные рекомендации для родителей, уже обученных основным приемам массажа. Особое внимание необходимо уделить помещению, где будет проводиться процедура. Следует проветрить его, установить температуру 22-24°С, исключить громкие шумы во время сеанса. Родитель, проводящий массаж, должен следить за чистотой своих рук, коротко остричь ногти; желательно, чтобы его ладони были теплыми и сухими. Ребенок во время массажа принимает комфортную, расслабленную позу сидя или лежа. Релаксации способствует также спокойная, тихая музыка. При соответствии данным рекомендациям проводимые дома элементы массажа повышают эффективность логопедической работы и способствуют скорейшей нормализации мышечного тонуса у ребенка.

Важно помнить, что массаж противопоказан при аллергических реакциях, сыпи, ранах, кожных заболеваниях, любых простудных заболеваниях.

Массаж лица в домашних условиях может проводиться по следующей схеме. Лоб: поглаживающие движения по направлению от середины лба к вискам; поглаживающие и разминающие движения от бровей до волосистой части головы. Щеки: поглаживание, разминание от угла рта по щечной мышце, от скуловой кости к нижней челюсти; вибрация по всей поверхности щек (двумя ладонями). Нос: поглаживания и растирание вдоль крыльев носа; поглаживание носогубной складки от крыльев носа к губам. Рот: массируются верхняя и нижняя губа от центра к уголкам: поглаживается, растирается между большим и указательным пальцем; точечно массируется подбородок [3].

Проведение массажа – полезное дополнение к обычной коррекционной работе. Но, родителям необходимо понимать, что с нарушением не справиться, применяя только метод массажа. При соблюдении всех рекомендаций логопеда,

совместной работе специалиста и родителей, регулярных занятиях, работа по исправлению речи является наиболее эффективной.

Литература

1. Архипова Е. Ф. Логопедический массаж при дизартрии. М. : АСТ ; Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. 115 с.

2. Блыскина И. В.Комплексный подход к коррекции речевой патологии у детей. Логопедический массаж : методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017. 112 с.

3. Дьякова Е. А. Логопедический массаж. М. : Издательский центр «Академия». 2005. 96 с.

4. Микляева Ю. В. Логопедический массаж и гимнастика. Работа над звукопроизношением. М. : Айрис-пресс, 2015. 112 с.

5. Краузе Е. Н. Логопедия. СПб. : КОРОНА принт, 2003. 208 с.

References

1. Arkhipova E. F. Logopedicheskiy massazh pri dizartrii [Speech therapy massage for dysarthria]. Moscow, AST Publ., Astrel Publ., Vladimir, VKT Publ., 2008, 115 p.

2. Blyskina I. V.Kompleksnyy podkhod k korrektsii rechevoy patologii u detey. Logopedicheskiy massazh [Complex approach to correction of speech disorders in children. Speech therapy massage]. St. Petersburg, DETSTVO-PRESS Publ., 2017, 112 p.

3. D'yakova E. A. Logopedicheskiy massazh [Speech therapy massage]. Moscow, Academy Publ., 2005, 96 p.

4. Miklyaeva Yu. V. Logopedicheskiy massazh i gimnastika. Rabota nad zvukoproiznosheniem.[Speech therapy massage and gymnastics. Work on sound reproduction]. Moscow, Iris-press Publ., 2015, 112 p.

5. Krauze E. N. Logopediya [Speech Therapy]. St. Petersburg, KORONA print Publ., 2003, 208 p..

УДК 796.011.3

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

BASIC TOOLS FOR RESTORING HEALTH EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS AGENCIES

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

Аннотация. *В статье рассматривается проблема поиска эффективных средств работоспособности у сотрудников ОВД. Воздействие, которых направленно на усиление эффективности служебной готовности и успешному выполнению действий при решении оперативно-служебных задач.*

Abstract. *The article deals with the problem of searching for effective means of working capacity in the police Department. Impact, which is aimed at enhancing the effectiveness of service readiness and successful implementation of actions in solving operational and service tasks.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, работоспособность, восстановление, воздействие, сотрудник ОВД.*

Keywords: *physical training, performance, recovery, effects, an employee of ATS.*

Традиционная физическая подготовка, особенностью которой является выполнение значительных физических нагрузок, вызывающих снижение работоспособности и угнетение функций, должна уступить часть своего времени и места упражнениям со слабым воздействием на психофизические функции. Цель такой тренировки: снятие хронических мышечных «зажимов», которые блокируют основные процессы биологического возбуждения. В профессиональной деятельности сотрудника ОВД напряжение мышц спины, особенно шеи – это привычные состояния, естественным образом приводящие к нарушению передачи нервных импульсов через эту область, позволяя организму без грубых внешних воздействий и связанного с ними подавления реактивности, «своими силами» выходить из сложных ситуаций.

Особое место в повышении работоспособности сотрудников ОВД занимает гигиенический массаж и самомассаж, который наряду с оздоровительным воздействием способствует более быстрому переходу от сна к бодрствованию и вхожде-

нию в рабочий ритм дня. Продолжительность гигиенического массажа составляет 30-40 минут. При этом на спину и шею приходится 7-8 минут, руки - 8-10 минут, область таза - 3 минуты, ноги 10-12 минут, грудь и живот 4-5 минут.

Массаж и само¬массаж нельзя делать при острых лихорадочных заболеваниях, воспали¬тельных процессах, воспалении лимфатических узлов и венозных сосудов, кровотечениях, кожных заболеваниях и т.д. Во всех сомнительных случаях непременно следует посоветоваться с врачом [1, с. 122].

Массаж и самомассаж, действуя на расположенные в коже, мышцах и связках нервные окончания, оказывает положительное влияние на работу центральной нервной системы, улучшает кровоснабжения и питание кожи, усиливает выделительную функцию сальных и потовых желез, повышает работоспособность мышц, увеличивает их эластичность и прочность, улучшает подвижность в суставах, ускоряет ток крови и лимфы. Все это приводит к более быстрому восстановлению организма и повышению работоспособности.

Немаловажным фактором в выборе средств и методов профилактики утомления, является осознанный выбор вида физической подготовки. С другой стороны, он должен быть целесообразным для повышения эффективности этих занятий. Для этого необходимо в теоретическом разделе и в рамках занятий провести оценку и анализ индивидуальных особенностей сотрудников в плане: предрасположенности к выполнению определенной двигательной деятельности с точки зрения генетических особенностей, заложенных природой, т.е. моторную предрасположенность и соматотип.

Учет особенностей нервной системы сотрудников выступает достаточно весомым фактором, оказывающим влияние на характер организации направленности отдыха. На отдыхе также как и в повседневной жизни, в разной степени проявляются особенности инертного и подвижного типов нервной системы. К инертным обычно относят консервативных в своих пристрастиях сотрудников, ведущих размеренный, спокойный образ жизни. Они обычно не хотят ни менять, ни ломать привычные развлечения и межличностные связи, отличаются спокойствием, малой суетливостью в поведении.

Лица с подвижными нервными процессами, характеризуются быстрой переключаемостью с одних видов деятельности на другие. Они любят повышенный темп деятельности, хорошо ориентируются в новой обстановке, энергично включаются в любые мероприятия, но также очень быстро теряют к ним интерес.

Соблюдение закономерностей формирования и удовлетворения рекреационных потребностей на современном этапе развития социально-экономических отношений выступает общественно необходимой задачей. Эффективное управление данными процессами и развитие в среде сотрудников ОВД, как наиболее эффективной формы реализации свободного времени способствуют сохранению профессионального здоровья. Общественная потребность в социальной рекреации сотрудников ОВД обусловлена периодическим накоплением усталости в организме и поиском средств и методов формирования физиологической или психологической потребности в релаксации и регенерации сил и энергии [2, с. 68].

По данным многочисленных источников сложный механизм адаптации к гипок-

сии имеет срочный и долговременный характер адаптационных реакций в основных органах-мишенях – сердечнососудистой и дыхательной системах. Самой первой компенсаторной реакцией на недостаток кислорода является повышенная вентиляционная активность в дыхательной системе и увеличение притока крови к сердцу и кислородной емкости крови за счет активации гликолиза. Далее процесс адаптации перетекает в долговременную адаптацию и перемещается в стадию увеличения синтеза нуклеиновых кислот и белков в системах, ответственных за транспорт кислорода.

Установлено, что лица, кратковременно пребывающие в новые климатические зоны, испытывают последовательно сменяющие друг друга фазы срочной и долговременной адаптации. Их характер в итоге обеспечивает последующую повышенную резистентность организма и накопление резервов функционирования органов и систем. Однако помимо положительного эффекта, существует и вариант ухудшения состояния здоровья, связанный с различием климатических и погодных параметров. В качестве срока и эффекта адаптации предлагаются определять время, в течение которого число субъективных жалоб уменьшается по отношению к первым дням пребывания в новой местности. В практике, когда количество жалоб снижается вдвое, считается показателем сложившейся адаптации. Речь и в данном случае идет именно о срочной фазе адаптации к изменившимся климатогеографическим условиям.

Для лиц, склонных к активному проявлению своих характерологических особенностей для улучшения эмоционального фона, связанного с влиянием монотонии, необходимо включение игровых видов спорта или систем физических упражнений с музыкальным сопровождением.

Все восстановительные средства классифицируются по месту и степени воздействия на организм. В частности, водные процедуры, оказывающие термическое и механическое воздействие на тело в зависимости от температуры воды производят либо успокаивающее, расслабляющее действие (теплые души); либо повышают возбудимость нервных и интенсивность обменных процессов (горячий и контрастный душ и ванны) [3, с. 56].

Включение в водные процедуры хвойных концентратов, ароматических масел вместе с термическим и механическим эффектом оказывают раздражающий эффект на периферические окончания кожных рецепторов и обонятельного анализатора и через рефлекторные пути действуют на ЦНС.

Восстановительное плавание в течении 10-20 минут в бассейне, реке, озере, море снимает утомление и способствует восстановлению, если вода в них достаточно теплая (22-24°С и выше).

Многочисленные бани (паровая и суховоздушная) благодаря значительным тепловым воздействиям из-за высокой температуры и влажности воздуха, вызывают колебания водно-солевого обмена и ускоряют восстановительные процессы. Использование бань требует строгого нормирования процедур на основе учета состояния здоровья, возраста и индивидуальной способности человека адаптироваться к ее условиям.

56является прием вовнутрь природно-лечебных вод и использование и ванн,

которые для здорового человека оказывают значительно лучшее воздействие, чем прием лекарственных препаратов и витаминов. Различают воды бромные, йодные и с высоким содержанием органических веществ. Общим для всех указанных выше ванн является то, что они успешно могут применяться в процессе восстановления работоспособности сотрудников ОВД, т.к. они способствуют увеличению скорости обменных процессов в тканях, усиливают тормозные процессы в мозге. К особенностям использования радоновых ванн следует отнести тот факт, что они приводят к значительному сужению сосудов кожи, что способствует некоторому снижению кровяного давления.

Одним из эффективных средств восстановления работоспособности является ионизация воздуха, которая в природе представляется как естественное проявление при дожде, движении воды в горных потоках, возникновении электрических разрядов (молния) и др., а также в случае специально созданных разрядов с помощью специальных термоэлектрических, гидродинамических аппаратов, дающих слабый электрический разряд, генераторов радиоактивных ионов. Отрицательная ионизация положительно воздействует на рост мышечной силы при статической и динамической нагрузке и увеличивает скорость восстановительных процессов после выполнения тяжелой работы.

Положительные эффекты ионизации воздуха на организм обусловливаются определенной концентрацией отрицательных ионов и временем их воздействия. Охватывая основные системы жизнедеятельности организма – сердечнососудистую, процессы дыхания и обмена веществ, физико-химические и морфологические свойства крови, эндокринное функционирование и основные свойства нервной системы, ионизация воздуха обеспечивает субъективное состояние хорошего настроения; комфорта психического равновесия, вызывает спад напряженности и вхождение в состояние более глубокого отдыха нервно-мышечных групп. Улучшаются умственные процессы и память, а также концентрация и распределение внимания, повышение точности психомоторной деятельности. Замеченный эффект имеет важное практическое значение для тех видов служебной деятельности, которые требуют особого нервного напряжения.

К эффективным восстановительным средствам следует отнести и комплекс психотерапевтических методов, в частности, использования так называемой телесно-ориентированной психотерапии, ориентированной на изучение тела, оказание помощи в осознании сотрудником своих телесных ощущений. Высвобождение негативной энергии обычно приводит к позитивным личностным изменениям [4, с. 235].

Нейтрализация излишних мышечных напряжений и исключение неэффективных действий приводят к восстановлению осанки, создает предпосылки к более рациональной работе опорно-двигательного аппарата человека. Все эти изменения в совокупности способствуют улучшению работы ведущих систем организма, улучшают психоэмоциональное состояние. Воздействие физических упражнений по принципу рефлекса и в дальнейшем – сознательный контроль за своими действиями, самопрограммирование и саморегуляция – способствует ликвидации информационных помех «главному рефлексу» организма – голово-шейному рефлексу.

Голово-шейные рефлексы являются основным контролирующим механизмом, отвечающим за ориентацию человека в пространстве, от принятия позы для достижения конкретной цели до возвращения в позу отдыха после выполнения действия. Как отмечается в ряде исследований, излишние напряжения при отсутствии индивидуальной анатомической нормы положения тела в пространстве вследствие неконтролируемых привычек (привычка не думать перед действием) становятся хроническими, что и представляет значительную опасность для здоровья. При этом искажение координации движений и ориентации в пространстве ускоряют процесс старения организма.

Поэтому крайне важны профилактические действия, не допускающие возникновения хронических напряжений у людей, которые без специальных знаний не справляются с подобными явлениями.

«Ключ к обретению телом утерянного достоинства – в торможении неосознанной привычки к напряжению мышц; только после этого мы сможем двигаться так, чтобы наши движения доставляли нам давно забытую радость». Таким образом, можно констатировать, что мышечное движение как показатель разнообразных проявлений мозговой деятельности, является определяющим фактором психофизического развития человека.

Глобальный результат успешной психофизической и физиологической регуляции отражает показатель «качества жизни», широко распространенный в современной психологии, медицине, социологии. Под «качеством жизни» понимается интегральный показатель физического, психического и социального функционирования человека, основанный на его субъективном восприятии.

Таким образом, к эффективным способам профессионального воздействия на организм можно отнести методы самовоздействия, направленные на изменения мышечного тонуса, регуляции дыхания, образные представления о нормальной работе органов и систем организма, словесное подкрепление двигательных задач с целью повышения психофизического потенциала, тренировка активного внимания, воли, развития памяти и пр.

Большое значение в этом процессе принадлежит идеомоторной тренировке, особенно при обучении профессиональным двигательным действиям, а также в профилактике нервно-эмоциональной напряженности. Бездумные многочисленные повторения двигательных заданий можно заменить идеомоторными представлениями, которые позволяют выработать умение анализировать движение по представлению, корректировать их с детальным анализом узловых моментов действия, тем самым формировать навыки самонаблюдения, сосредоточения и переключения внимания.

Интеграция информации, ритма и пространственной ориентации в головном мозге, а также одновременная синхронизация внешних раздражителей и координации всего тела наблюдается при осуществлении многих сложных природных видов активности, таких, как выполнение боевых приемов борьбы; физические упражнения и спорт, исполнение музыкальных произведений, танец, пение.

Литература

1. Осипов Д. В. Лечебная физическая культура реабилитационного периода после получения травмы курсантами образовательных организаций МВД России, занимающимися единоборствами // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2017. № 4 (73). С. 121-123.

2. Алдошин А. В. Особенности управления физической работоспособностью сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : сборник материалов Международной научно-практической конференции. Хабаровск : ДВЮИ МВД России, 2016. С. 67-71.

3. Еремин Р. В. Влияние физической культуры на личность // Актуальные проблемы развития физической культуры слушателей образовательных организаций МВД России : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2018. С. 54-56.

4. Ольховская Е. Б. Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51 (3). С. 231-237.

References

1. Osipov D. V. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura reabilitatsionnogo perioda posle polucheniya travmy kursantami obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii, zanimayushchimisya edinoborstvami [Therapeutic physical culture of the rehabilitation period after injury by cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia engaged in martial arts]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2017, no. 4 (73), pp. 121-123.

2. Aldoshin A. V. Osobennosti upravleniya fizicheskoy rabotosposobnost'yu sotrudnikov organov vnutrennikh del [Features of managing physical performance of employees of internal Affairs bodies]. Fizicheskaya kul'tura i sport v professional'noy deyatel'nosti: sovremennye napravleniya i obrazovatel'nye tekhnologii : sbornik materialov Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in professional activity: modern trends and educational technologies: collection of materials of the International scientific and practical conference]. Khabarovsk, DVUI MVD of Russia Publ., 2016, pp. 67-71. (In Russia).

3. Eremin R. V. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na lichnost' [Influence of physical culture on personality]. Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskoy kul'tury slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii : sbornik statey [Actual problems of development of physical culture of students of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2018, pp. 54-56. (In Russia).

4. Ol'khovskaya E. B. Pedagogicheskoe proektirovanie fizicheskogo vospitaniya bakalavrov v professional'no-pedagogicheskom vuze [Pedagogical design of physical education of bachelors in a professional and pedagogical University]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern pedagogical education, 2016, no. 51 (3), pp. 231-237.

УДК 797.2.61.

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

SWIMMING AS A MEANS OF HYDRO-REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватель
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
Senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций организма Плавание, физические упражнения в воде позволяют корректировать работу основных систем организма. В статье рассматривается вопрос влияния гидрореабилитации на соматическое здоровье студентов с ограниченными возможностями здоровья.*

Abstract. *Motor activity is accompanied by a whole complex of changes in the biological structures and functions. Swimming, physical exercises in the water allow you to correct the work of the main body. The article discusses the impact of hydro rehabilitation on the somatic health of students with disabilities.*

Ключевые слова: *плавание, студенты, гидрореабилитация, водная среда, здоровье.*

Key words: *swimming students, hydro rehabilitation, and water environment, health.*

Организм человека – это целостная система, и при нарушении деятельности одного из анализаторов сказывается на деятельности других [1.с.343]. Ограничение деятельности из-за нездоровья, отрицательно сказывается на развитии всех свойств человека – личностного, физического, психического.

Польза плавания, упражнений в водной среде очевидна. Она многогранна, достаточно хорошо изучена и принята как аксиома в укреплении, поддержании здоровья, реабилитации, адаптации человека после перенесенных болезней, травм. Это обусловлено особенностями самого плавания, так как движения человека происходят в водной среде, тело человека не имеет опоры и увеличивает его двигательные возможности и содействует их развитию. Масса тела нейтрализуется подъемной силой воды, разгружает опорно-двигательный аппарат, позвоночный столб. Горизонтальное положение тела в воде позволяет внутренним органам принять правильное положение и улучшить функционирование. Мышечная система загружена максимально, так как при плавании работает 90% мышц человека. Это

мощнейшее средство в системе реабилитации и адаптации людей, имеющих те или иные ограничения по состоянию здоровья.

В ВГСПУ бассейн функционирует с ноября 2011 года. Кафедра физической культуры разработала программу по плаванию и успешно ее реализует. За последние пять лет (2015-2019 г.г.) плаванием занималось 1757 человек. Это студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе. Выяснилось, что в вузе достаточное количество студентов с ограничениями в физической активности по состоянию здоровья, но не ограничены в таком виде физической деятельности, как плавание. В период ремиссии, восстановления после перенесенных заболеваний, травм, многим показано плавание, как средство оздоровления, реабилитации, адаптации. Реабилитация это совокупность мероприятий, обеспечивающих лицам с нарушениями функций в результате болезней, травм или врожденных дефектов приспособление к новым условиям жизни в обществе (ВОЗ). Занятия плаванием показаны при достаточно обширном спектре заболеваний. К ним относятся заболевания сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной систем, опорно-двигательного аппарата, инвалиды всех категорий, при наличии допуска врача. Гидрореабилитация эффективно воздействует на организм человека, независимо применяются ли простые упражнения в воде или плавание.

Выяснилось, что многие студенты, с ограниченными возможностями здоровья, хотят и готовы заниматься в бассейне плаванием. Это дает возможность применить плавание, как гидрореабилитацию, в учебном процессе. Учитывая желание данной категории студентов, они были включены в группы студентов, занимающихся плаванием. Занятия проводились в учебное время по расписанию, с учетом их индивидуальной физической подготовки, заболевания, двигательных возможностей, ограниченных дефектом. При целенаправленном подборе физической нагрузки соответствующей индивидуальной особенности занимающегося, применены методики оздоровительного плавания и физической реабилитации для каждого студента индивидуально.

Целью исследования было выявить динамику изменений показателей соматического здоровья студентов с ограниченными возможностями в процессе гидрореабилитации плаванием.

Для данной категории студентов решались такие задачи, как компенсирование основного дефекта, и коррекции нарушений здоровья, снятия эмоционального напряжения.

Методом анкетирования студентов с ограниченными возможностями здоровья позволило сделать вывод, что большая часть, 64% опрошенных студентов, занимались какой-либо двигательной активностью самостоятельно в не учебное время (рис.1).

Рис. 1.Показатели процентного количества студентов с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся физической культурой самостоятельно

Несмотря на наличие ограничений в двигательной активности по состоянию здоровья осознано занимались: обычной и скандинавской ходьбой - 16%; играли в настольный теннис - 12%; увлекались ездой на велосипеде - 13%; гимнастикой и атлетической гимнастикой – 9%; ходили в бассейн самостоятельно - 14%, не занимались ничем - 36%. Объяснение этого сводилось к следующему: те, кто занимался двигательной активностью, считали это нормой или необходимостью, кто не занимался совсем - боялись навредить здоровью, ухудшить свое состояние, не имея необходимых знаний, плохим самочувствием.

В эксперименте участвовали студенты с ограниченными возможностями здоровья, имеющие рекомендации, доступ врачей и желание плавать. В основном, это студенты, имеющие заболевания так называемыми «болезнями цивилизации», а также травмы, дефекты развития, инвалидность.

Занятия состояли из подготовительной, основной, заключительной частей. Подготовительная часть включала общеразвивающие упражнения направленного действия на восстановление и развитие функциональных возможностей студентов. Это упражнения проводились как на суше, так и стоя у бортика в воде. Основная часть занятия включала само плавание, специальные упражнения на дыхание, корригирующие упражнения на мелкой части бассейна у бортика, игры в водной среде. Количество упражнений, заданий, повторений, варьировалось индивидуально, в зависимости от возможностей и самочувствия занимающихся. Заключительная часть включала несложные координационные упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, игры с мячом.

Исследование проводилось в течение 2018-2019 учебного года, с 36 студентами 2-3 курсов различных специальностей, имеющих ограничения в двигательной активности по состоянию здоровья. Динамика соматического здоровья отслежи-

валась путем тестирования студентов вначале и по окончании исследования (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты тестирования студентов с ограниченными возможностями здоровья

Тесты	Начало исследования	Конец исследования
Пульс в покое (уд/мин)	83,7 ± 2,9	76,2 ± 1,6
Пульс после нагрузки (уд/мин)	107,9 ± 3,4	88,1± 2,4
Время восстановления ЧСС (сек.)	152,3 ± 3,8	101,1 ± 1,2
Индекс массы тела (ИМТ)	27,2 ± 1,3	26,4 ± 2,2
Проба Штанге (сек)	43,2 ± 1,9	50,3 ± 2,1
Проба Генчи (сек)	24,8 ± 2,5	29,6 ± 2,7
Метод мышечного тестирования (ММТ, баллы)	3,8	3,92

При правильном подходе к выбору соответствующей нагрузки и упражнений, двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций организма в лучшую сторону. Анализируя полученные результаты исследования соматического здоровья, выявлено улучшение, пусть и незначительное, показателей по всем параметрам. Пульс без нагрузки стал спокойнее на 9%, после нагрузки на 19%. Время восстановления после нагрузки сократилось на 33%. Индекс массы тела снизился на 3%, проба Штанге улучшилась на 16%, Проба Генчи на 19%, ММТ показал увеличение на 3%. Полученные результаты говорят об эффективности гидрореабилитации плаванием студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья. Это объясняется изменениями не только в улучшении физического состояния студентов. Улучшению показателей студентов способствует изменение в лучшую сторону самочувствия, снижение тревожности студентов, появление уверенности в своих возможностях, увеличение активности, положительный эмоциональный фон на занятиях плаванием. Использование методики контролируемого и корректируемого воздействия благоприятно влияет на все функциональные системы организма. Равномерное преодоление в воде различных дистанций в свободном темпе благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Повышение циркуляции крови и лимфы уменьшают застойные явления в организме, совершенствует тканевой обмен. Систематические занятия плаванием способствуют снижению ЧСС, активно тренируют дыхательную мускулатуру, увеличивает экскурсию грудной клетки, усиливает легочную вентиляцию [3, с.112].

Опрос студентов выявил, что они стали реже болеть, повысилась работоспособность в учебе, приобрели уверенность в своих силах, улучшилось самочувствие, настроение, появилось желание дальше продолжать заниматься плаванием.

Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика развивают и совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выпол-

няемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для форматирования правильной осанки [2, с. 32]. Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на формирование определенных свойств характера. Это настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность. Психологи утверждают, что занятия этим видом двигательной активности формируют личность человека [4, с.270].

Полученные результаты говорят об эффективности воздействия гидро-реабилитации на организм студентов с ограниченными возможностями здоровья. Она носит оздоровительный характер. Наряду с улучшением физического состояния организма водная среда оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние занимающихся студентов. Одним из оптимальных и эффективных средств улучшения здоровья, устранения психологического дискомфорта, адаптации к реалиям жизни является плавание.

Литература

1. Булгакова, Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие высших учебных заведений / Н. Ж Булгакова, С. Н. Морозов, О. В. Попов. – Москва : Академия, 2005. – 432 с.

2. Фролова, С. М. Виды плавания как один из видов инновационных технологий физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся / С. М. Фролова, Т. А. Андреенко // Наука-2020. - 2019. - №5 (30). - С. 30-33.

3. Григорча, В. В. Плавание в системе физической реабилитации / В. В. Григорча // Физическая культура и спорт в 21 веке : сборник научных трудов, выпуск 3.- Волжский,2006. – С. 110-112.

4. Лукьянова, Л. М. Оздоровительное плавание как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности студентов / Л. М. Лукьянова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сборник научных трудов. Нижневартовск, 2019. – С. 268-270.

Reference

1. Bulgakova N. Zh., Morozov S. N., Popov O. V. Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie [Recreational, therapeutic and adaptive swimming]. Moscow, Academy Publ., 2005, 432 p.

2. Frolova S. V., Andreenko T. A. Vidy plavaniya kak odin iz vidov innovatsionnykh tekhnologiy fizkul'turno-ozdorovitel'noy napravlennosti v fizicheskom vospitanii uchashchikhsya [Types of swimming as one of the types of physical culture improving orientation of physical education students]. Nauka-2020 - Science-2020, 2019, no. 5 (30), pp. 30-33.

3. Grigorcha V. V. Plavanie v sisteme fizicheskoy reabilitatsii [Swimming in the system of physical rehabilitation]. Fizicheskaya kul'tura i sport v 21 veke : sbornik nauchnykh trudov, vypusk 3. [Physical culture and sport in the 21st century: collection of scientific papers, issue 3]. Volzhsky, 2006, pp. 110-112. (In Russia).

4. Lukyanova L. M. Ozdorovitel'noe plavanie kak sredstvo ukrepleniya zdorov'ya i povysheniya rabotosposobnosti studentov [Health-Improving swimming as a means of improving the health and performance of students]. Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy

kul'tury, sporta i turizma : sbornik nauchnykh trudov [Perspective directions in the field of physical culture, sports and tourism: collection of scientific works]. Nizhnevartovsk, 2019, pp. 268-270.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ К ПРЕДСТОЯЩЕЙ СЛУЖБЕ

PHYSICAL FITNESS OF CADETS AND STUDENTS FOR THE UPCOMING SERVICE

Моськин Сергей Александрович
старший преподаватель
кафедра «Физической подготовки и спорта»
Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Moskin Sergey Alexandrovich
senior lecturer
Department of «Physical Training and Sports»
Oryol Law Institute Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova
Orel, Russia

Аннотация. *В настоящей статье раскрываются задачи и значение физической подготовки в деятельности молодых специалистов – сотрудников МВД РФ.*

Abstract. *This article reveals the tasks and the importance of physical training in the activities of young specialists - employees of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, приемы, курсанты образовательных организаций системы МВД РФ.*

Keywords: *physical training, techniques, cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.*

Физическое воспитание является одним из составных элементов подготовки сотрудников ОВД к обеспечению грамотного выполнения своих служебных обязанностей по охране общественно порядка, общественной безопасности, защите жизни и здоровья окружающих граждан, личных интересов от противоправных посягательств. Поэтому, поступая на службу в образовательные учреждения ОВД, курсанты и слушатели должны на теоретическом и практическом уровне ознакомиться с такой учебной дисциплиной как физическая подготовка. Систематическое изучение данной дисциплины позволяет сотрудникам овладеть физическими и психическими качествами в полном объеме, приспособиться к выполнению различных видов упражнений (силовые, беговые, растяжка, боевые приемы борьбы) различного уровня сложности. В данной статье будут рассматриваться: понятие физической подготовки как учебной дисциплины, задачи физической подготовки, а также виды занятий для специальной подготовки сотрудников ОВД, предусмотренные Приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [1].

Физическая подготовка сотрудников ОВД - это учебная дисциплина, направленная на развитие физических качеств (скорость, выносливость, гибкость и др.) и психических качеств (устойчивость, сдержанность, развитое мышление и др.), и имеющая правовое закрепление. Целью физической подготовки является форми-

рование физической готовности сотрудников ОВД к успешному выполнению служебных задач, умелому применению физической силы (ст. 18-20 ФЗ «О полиции»), в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности и достижение профессионализма в процессе служебной деятельности.

Специально направленная физическая подготовка, при научно обоснованном планировании и методически грамотном ее проведении, оказывает, кроме того, упорядочивающее и систематизирующее воздействие и на все вышеперечисленные факторы обеспечения их физической подготовленности к профессиональной деятельности.

Физическая подготовка - это целенаправленный и управляемый процесс физического совершенствования курсантов и слушателей с учетом особенностей предстоящей им служебной деятельности.

Физическое совершенствование курсантов и слушателей заключается в улучшении, поддержании и восстановлении их физического состояния в результате систематического выполнения физических упражнений и воздействия других благоприятных условий. В процессе физического совершенствования осуществляется, также формирование соответствующих убеждений, знаний и умений по вопросам физической подготовки и спорта.

При отсутствии физической подготовки, а также при низком уровне ее функционирования, физическая подготовленность курсантов и слушателей к выполнению служебных задач становится недостижимой. Поэтому физическая подготовка является неотъемлемой составной частью профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России, важным предметом боевой подготовки и специальной дисциплиной в общеобразовательном процессе [6,320].

Наряду с обеспечением физической подготовленности курсантов и слушателей к профессиональной деятельности рационально организованная физическая подготовка со специальной направленностью способствует:

совершенствованию морально-политического состояния;

приобретению опыта специальных двигательных действий;

воспитанию профессионально важных психических качеств;

усилению эффективности системы профессионального отбора кандидатов на учебу;

ускорению адаптации нового набора на учебу в образовательные учреждения МВД России к условиям проживания и несения службы;

опережающему развитию профессионально важных антропометрических, функциональных, двигательных и психических качеств;

качественному решению учебных задач на различных этапах обучения;

поддержанию физической и умственной работоспособности курсантов и слушателей в ходе их учебной деятельности;

профилактике влияния неблагоприятных факторов профессиональной деятельности на физическое и психическое состояние личного состава образовательного учреждения;

быстрому восстановлению работоспособности курсантов и слушателей после больших физических нагрузок и психических напряжений;

обеспечению активного отдыха личного состава в свободное от службы время;

ускорению реабилитации после травм, болезней и различных поражений;

формированию физической культуры личности.

Задачами физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД являются:

1. Формирование теоретических знаний в области организации физической подготовки в подразделениях органов внутренних дел и навыков в ее проведении;
2. Формирование практических навыков и умений эффективного выполнения упражнений, направленных на развитие физических и психических качеств сотрудников;
3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности;
4. Формирование навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, двигательных способностей, обеспечивающих личную и общественную безопасность не только в повседневной служебной деятельности, но и в экстремальных ситуациях, приводящих к травматизму или гибели;
5. Внедрение курсантов и слушателей в отдельные виды спорта, либо совершенствование их спортивного мастерства[4,113].

Нормативную базу, регулирующую организацию физической подготовки в подразделениях МВД, составляют: Конституция Российской Федерации, Федеральные законы (ФЗ «о полиции»), ведомственные нормативно-правовые акты (Приказ МВД “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации”), внутренние нормативно-правовые акты (Приказ ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова №627). Кроме данного перечня существуют инструкции, рабочий учебный план, рабочие учебные программы дисциплины «Физическая подготовка», которые изучаются курсантами и слушателями в процессе своего обучения в зависимости от специальности.

Для проведения интенсивной работы с курсантами и слушателями по формированию и совершенствованию их физических качеств ежедневно проводится утренняя зарядка, в соответствии с учебным планом проводятся учебные занятия (лекционные и практические), включая сдачу нормативов, общеинститутские физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии с планами спортивно-массовой и воспитательной работы института. В свободное время организуется работа преподавателей кафедры физической подготовки и спорта по совершенствованию спортивного мастерства отдельных курсантов и слушателей. Проводится отбор на соревнования по отдельным видам спорта, как на местном уровне, так и на всероссийском.

В образовательных учреждениях МВД физическая подготовка разделяется на общую физическую подготовку и служебно-прикладные упражнения. Общая физическая подготовка заключается в выполнении упражнений, развивающих все

физические качества. Например, занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости. К служебно-прикладным упражнениям относятся боевые приемы борьбы, которые направлены на формирование психических качеств (воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости) и обеспечение личной безопасности сотрудников[7,385].

В соответствии с Приказом МВД “Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации” выделяются следующие занятия по физической подготовке, имеющие обязательное значение для выполнения сотрудниками ОВД:

1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка
2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение
3. Преодоление препятствий
4. Лыжная подготовка
5. Плавание
6. Боевые приемы борьбы

Данный приказ регламентирует технику, меры безопасности, нормативы выполнения данных упражнений.

Важнейшее значение в физическом воспитании курсантов образовательных организаций МВД России имеет обучение боевым приемам борьбы, в связи с чем, по нашему мнению, данный вид занятий необходимо рассмотреть более детально.

Целью боевых приемов борьбы, в соответствии Наставление, является обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД в осуществлении служебной деятельности, в воспитании таких психологических качеств как смелость, решительность, инициатива, находчивость и устойчивость в различных ситуациях. Боевые приемы борьбы – это вид боевой деятельности сотрудников органов внутренних дел в ближнем бою с противником (правонарушителем или преступником). Согласно Федеральному закону «О полиции» сотрудники полиции вправе применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие лично или в составе подразделения. Как показывает практика, применение специальных средств и огнестрельного оружия происходит не самостоятельно, а в сопровождении с физической силой, а именно с применением боевых приемов борьбы.

Приемы рукопашного боя как специально организованные движения непрерывны по времени, месту и пространству и выработаны на практике с учетом индивидуальных движений человека. Все приемы разделены на[2,10]:

1) приемы задержания и сопровождения – наиболее простые и эффективные приемы и действия для взятия противника на болевой контроль;

2) защита от ударов вооруженного или безоружного противника – болевые приемы борьбы эффективные при отражении одиночных ударов по шести основным направлениям атаки (снизу, сбоку по корпусу и голове, сверху, прямо и наотмашь);

3) освобождение от захватов и обхватов – приемы, приводящие к взятию на болевой контроль после освобождения от двенадцати основных захватов и обхватов:

– четырех захватов за кисти рук или рукава;

– четырех захватов и обхватов спереди (удушение кистями спереди, обхваты с захватом рук и без, обхват или захват ног);

– четырех захватов и обхватов сзади (удушение кистями или предплечьем сзади, обхваты за туловище с руками и без);

4) обезоруживание – действия при угрозе оружием спереди и сзади, а так же при попытке извлечь оружие из карманов или из-за пояса [3,350].

Перед изучением отдельных приемов и действий на учебных занятиях по физической подготовке изучают общие правила применения боевых приемов борьбы. У «ограниченного боя» есть ряд особенностей. Тактические особенности:

– вести ограниченный бой можно только против одного человека. Вести такой бой против нескольких человек невозможно по одной простой причине – пока вы будете «крутить руки» или душить одного, других контролировать вы не сможете;

– наиболее эффективны приемы задержания при внезапном, неожиданном для противника применении, а также при подходе сзади;

– лучший вариант ведения ограниченного боя, если одного «задерживают» два или более человека, еще лучше, если задержание будет происходить синхронно, с разных сторон или сзади.

Технические особенности. Основная часть приемов ограниченного боя начинается с нанесения расслабляющего, шокирующего или отвлекающего ударов:

– расслабляющее действие ударов основывается на том, что под воздействием боли человек непроизвольно, на какое-либо время, расслабляется и тем самым облегчает выполнение приема, например, задержания;

– шокирующий удар приводит противника в состояние болевого шока и выводит из строя на более продолжительное время;

– отвлекающий удар отличается от предыдущих меньшей силой и болезненностью. Главная задача этого удара - отвлечь, переместить внимание противника для более легкого выполнения основного действия.

Удар – это резкий толчок, производимый рукой, ногой или головой, как правило, с размаху. Удары наносятся в уязвимые места на теле человека, например, челюсть, солнечное сплетение, голень, копчик и другие.

Болевые приемы борьбы – это приемы, осуществляемые для задержания, обезоруживания или сковывания действий противника. Например, рычаг руки наружу выполняется с захватом кисти противника двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони, выкручивая руку вниз-наружу, резким заваливанием противника на спину.

Удушающие приемы – применяются ля задержания и сковывания действий противника. Пара основных видов такого приема – удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя и удушающий прием плечом и предплечьем сзади сидя.

Бросок – перевод противника из положения стоя в положение лежа с отрывом всех частей его тела от площади опоры. Например, бросок с захватом двух ног сзади выполняется путем захвата руками ног противника ниже колен, рвануть ноги на себя – вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под

ягодицы и бросить его на грудь. После приемов – бросков, как правило, осуществляется переход на приемы задержания.

К боевым приемам борьбы относятся наружный осмотр и связывания противника наручниками[5,47]. Наружный осмотр – способ или мера личной безопасности сотрудников полиции, осуществляемый путем прощупывания одежды задержанных лиц с целью обнаружения оружия, предметов, используемых в качестве оружия. В образовательных учреждениях МВД РФ обучают курсантов и слушателей производить наружный осмотр задержанного под угрозой применения оружия стоя и лежа. После проведения наружного осмотра возможно надевание наручников на задержанного. Надевание наручников производится по основным правилам: отвести руку противника за спину схватив за большой палец руки, при этом большой палец руки должен быть направлен вверх, защелкнуть наручники, повторить то же самое на втором запястье. Если у сотрудника полиции не имеется при себе наручников, то он вправе произвести связывания рук веревкой или брючным ремнем. В таком случае необходимо: заставить противника отвести руки назад и соединить кисти, взять ремень (веревку) в обе руки, перегнуть переднюю часть его наружу и вставить в отверстие пряжки сверху, расширить образовавшуюся петлю и надеть ее на запястья, затянуть ее, потянув за конец ремня (веревки).

При обучении курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД РФ боевым приемам борьбы преподавателям и обучаемым необходимо знать причины возникновения травм при их выполнении и меры по предупреждению травматизма, что достигается при следующих условиях:

1. Грамотная методика и организация учебно-тренировочных занятий;
2. Высокая дисциплина у курсантов и слушателей;
3. Тщательная подготовка мест проведения занятий и проверка на исправность используемого инвентаря и оборудования;
4. Постоянное наблюдение за внешними признаками утомления сотрудников;
5. Заблаговременная подготовка и применение средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью для здоровья курсантов и слушателей.

В процессе обучения боевым приемам борьбы курсанты и слушатели развивают свои психологические, физические и военно-прикладные качества, которые они смогут применять в своей практической деятельности, защищая себя и окружающий от противоправных посягательств. Также данные навыки позволят сотрудникам всегда быть уверенными в своих силах и не потерять устойчивость и решительность в любых экстремальных ситуациях.

Для достижения физической подготовленности курсантов и слушателей к предстоящей служебной деятельности работников органов внутренних дел, даже при наличии у них достаточно хорошего физического состояния, требуется, как правило, до 5-6 месяцев систематических и напряженных занятий по физической подготовке. При кратковременной утрате (снижении ниже допустимого уровня) уже ранее сформированных показателей физической подготовленности курсантов и слушателей для их восстановления необходимо не менее 3-4 недель таких занятий.

Особенности развития средств и способов ведения борьбы с преступностью в настоящее время и в ближайшей перспективе требуют, чтобы все большая и большая часть специалистов находились в режиме постоянной физической и психологической готовности к боевой деятельности. Практика показывает, что в настоящее время физическая подготовленность специалистов большинства подразделений органов внутренних дел к успешному выполнению оперативно-служебных задач формируются с учетом этого важного фактора. Поэтому все параметры системы физической подготовки, функционирующей в настоящее время, в хо-де повседневной деятельности должны в максимальной степени соответствовать основным требованиям служебной действительности.

Таким образом, одним из важнейших элементов физической подготовки курсантов образовательных организаций МВД России является физическое воспитание обучающихся. Физическая подготовка выступает процессом физического совершенствования курсантов. Как учебная дисциплина физическая подготовка имеет свою нормативную базу, определенный круг задач, а также совокупность занятий, которые имеют обязательное значение для выполнения будущими сотрудниками ОВД. Одним из важнейших видов занятий являются занятия по обучению и отработке боевых приемов борьбы, прежде всего в связи с тем, что процессе обучения боевым приемам борьбы курсанты и слушатели воспитывают свои психологические, физические и военно-прикладные качества, которые им помогут в практической деятельности при выполнении оперативно-служебных задач.

Литература

1. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // [Электронный ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/

2. Галимова А. Г., Лебедева К. В. Физическое воспитание курсантов и слушателей образовательных организаций учреждений МВД России // Научный журнал Дискурс . 2019. № 6. С. 7–14.

3. Ким В. О. Физическое воспитание курсантов и слушателей системы МВД РФ // Евразийский юридический журнал. 2018. № 12. С. 350–351.

4. Коршаков С. П., Калинин В. С. К вопросу о воспитании прикладных психологический и физических качеств курсантов ведомственных образовательных организаций // Актуальные проблемы назначения и исполнения уголовных наказаний. 2015. № 2 (54). С. 111–114.

5. Лавриенкова Д. И., Некрасов А. Д. Структура и основные направления системы физического воспитания курсантов // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 39–49.

6. Печковский И. В. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания курсантов // Борьба с преступностью: теория и практика. 2014. № 3. С. 320–321.

7. Холодков О. М. Физическое воспитание курсанта в процессе обучения // Физическая культура, спорт, здоровье в современном обществе. 2017. № 6. С. 382–386.

Reference

1. Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated 01.07.2017 No. 450 "On approval of the Manual on the organization of physical training in the internal affairs bodies of the Russian Federation" // [Electronic resource]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71647620/

2. Galimova A.G., Lebedeva K.V. Physical education of cadets and students of educational organizations of institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Scientific journal Discourse. 2019. No 6. P. 7-14.

3. 3. Kim V.O. Physical education of cadets and students of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation // Eurasian Law Journal. 2018. No 12. P. 350 - 351.

4. Korshakov S.P., Kalinin V.S. To the question of the education of applied psychological and physical qualities of cadets of departmental educational organizations // Actual problems of the appointment and execution of criminal sentences. 2015. № 2 (54). S. 111 - 114.

5. Lavrienkova D.I., Nekrasov A.D. The structure and main directions of the system of physical education of cadets // Physical education of students. 2016. No. 5. P. 39 - 49.

6. Pechkovsky I.V. The role of professionally-applied physical training in the process of physical education of cadets // Combating crime: theory and practice. 2014. № 3. S. 320 - 321.

7. Kholodkov O.M. Physical education of a cadet in the learning process // Physical culture, sport, health in modern society. 2017. № 6. S. 382 - 386.

УСТАЛОСТЬ, ВЫЗВАННАЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКОЙ, ПОВЫШАЕТ ВОСПРИЯТИЕ УСИЛИЯ И УХУДШАЕТ ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

FATIGUE INDUCED BY PHYSICAL AND MENTAL EXERTION INCREASES PERCEPTION OF EFFORT AND IMPAIRS SUBSEQUENT ENDURANCE PERFORMANCE

Баландина Надежда Николаевна
студент
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Balandina Nadezhda Nikolaevna
student
Kemerovo state University
Kemerovo, Russia

Апарина Мария Викторовна
старший преподаватель
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Aparina Maria Viktorovna
senior lecturer
Kemerovo state University, Kemerovo
Kemerovo, Russia

Аннотация. *Эффективность адаптации в организме человека является основой здоровья и высокопродуктивной деятельности. Знание закономерностей адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам - это основа эффективного использования физических упражнений для рациональной физической тренировки, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья людей, повышение их работоспособности, реализации генетически запрограммированной программы долголетия.*

Abstract. *The effectiveness of adaptation in the human body is the basis of health and highly productive activities. Knowledge of the laws of adaptation of the human body to physical exertion is the basis for effective use of physical exercises for rational physical training, which is aimed at preserving and strengthening people's health, improving their performance, and implementing a genetically programmed longevity program.*

Ключевые слова: *мышечная усталость, когнитивное утомление, велоспорт, бег, время до истощения, испытание временем, аэробная нагрузка, воспринимаемая нагрузка.*

Keywords: *muscle fatigue, cognitive fatigue, cycling, running, time to exhaustion, time trial, aerobic exercise, perceived exertion.*

Введение

Представление выносливости включает увеличиваемое обслуживание постоянна или собственно-отрегулированных силы/скорости или вращающего момента/усилия. Хотя воздействие многочисленных детерминант выносливости было

рассмотрено ранее, влияние усталости на последующие показатели вынос-ливости все еще нуждается в документировании. Этот обзор направлен на то, чтобы представить влияние усталости, вызванной физической или умственной нагрузкой, на последующее выполнение выносливости. Для целей настоящего обзора под выносливостью понимается производительность во время выполнения упражнений на выносливость всего тела или одного сустава, направленная в основном на аэробную энергетическую систему. Во-первых, представлено влияние физической и умственной нагрузки на сило-производительность, причем особое внимание уделяется тому факту, что только физическая нагрузка, а не умственная, вызывает снижение сило-производительности работающих мышц. Затем на основании экспериментальных данных выделено негативное влияние утомления, вызванного физической нагрузкой и умственной нагрузкой, на последующее выполнение выносливости. Поскольку восприятие усилия определяется как переменная, изменяемая как предшествующей физической нагрузкой, так и умственной нагрузкой, будущие исследования должны исследовать основные механизмы, повышающие восприятие усилия сверхурочно и при наличии усталости во время упражнения на выносливость. Восприятие усилия следует рассматривать не только как маркер интенсивности физических нагрузок, но и как фактор, ограничивающий работоспо-собность на выносливость. Таким образом, использование психофизиологического подхода для объяснения регуляции показателей выносливости позволит лучше понять взаимодействие между физиологическими и психологическими явлениями, которые, как известно, влияют на показатели выносливости.

Традиционно, показатели выносливости измеряются по завершению испытаний времени до истощения (т. е. упражнения с открытым циклом) или испытаний времени (т. е. упражнения с замкнутым циклом). В то время как время до испытаний на истощение состоит в поддержании фиксированной мощности/скорости или крутящего момента/силы до момента исчерпания (т. е. отхода от упражнения), время испытаний состоит в завершении установленного объема работы как можно быстрее или как можно больше работы за установленное время. Были показаны, что будут и время к испытаниям высасывания и пробы времени надежным и действительным измерением представления. Показатели выносливости могут быть исследованы с помощью упражнений для всего тела (например, велоспорт); или одиночных совместных упражнений (например, одна нога динамические упражнения). В то время как упражнения всего тела представляют собой преимущество воспроизведения реальных спортивных событий в лабораторных условиях, одиночные совместные упражнения обеспечивают уникальную модель упражнений для изучения основных механизмов, которые, как считается, влияют на показатели выносливости. В качестве примера можно привести одномоментные упражнения, дающие преимущество в сокращении временной задержки между окончанием упражнения на выносливость и началом нейромышечного тестирования. Поэтому исследователи, тренеры и спортсмены могут извлечь выгоду из рассмотрения обеих моделей упражнений в качестве меры выносливости, даже если известно, что упражнения для всего тела и одного сустава вызывают различные системные реакции на упражнение.

Хотя влияние многочисленных детерминант (например, питания, поглощения кислорода или сна) на показатели выносливости было рассмотрено, влияние усталости на последующее представление выносливости все еще должно быть документировано. Оксфордский словарь определяет усталость как «чрезвычайную усталость, возникающую в результате умственного или физического напряжения или болезни и / или снижение работоспособности мышцы или органа после длительной активности» Таким образом, Цель настоящего обзора заключается в том, чтобы показать влияние усталости, вызванной физическим или умственным напряжением, на последующее выполнение упражнений на выносливость. Во-первых, будет представлено влияние физической и умственной нагрузки на способность к производству силы, причем особое внимание будет уделено тому факту, что только физическая нагрузка, а не умственная нагрузка индуцирует снижение способности к производству силы работающих мышц. Во-вторых, на основании экспериментальных данных будет выделено негативное влияние утомления, вызванного физической нагрузкой и умственной нагрузкой, на последующее выполнение выносливости. Наконец, поскольку восприятие усилия во время последующих упражнений на выносливость является единственной переменной, изменяемой как предшествующей физической, так и умственной нагрузкой, будут представлены некоторые представления о влиянии усталости на восприятие усилия.

Для целей настоящего обзора под выносливостью понимается производительность во время выполнения упражнений на выносливость всего тела или одного сустава, направленная в основном на аэробную энергетическую систему. Следовательно, мы рассматривали только те исследования, которые удовлетворяли следующим критериям:

Упражнение на выносливость длилось не менее 75 с.

Показатели выносливости были исследованы как время до истощения тестов, испытаний времени или градуированных упражнений.

Усталость, вызванная физической нагрузкой и умственной нагрузкой: влияние на производственную мощность силы

Когда завершение физической нагрузки индуцирует снижение мощности производства силы мышечной группы, усталость традиционно определяется как мышечная усталость. Когда завершение умственной нагрузки вызывает снижение когнитивных показателей и/или увеличение субъективных ощущений усталости и недостатка энергии, усталость традиционно определяется как умственная усталость. Усталость, вызванная физической нагрузкой, широко изучалась в литературе и может быть исследована путем измерения максимальной силы, крутящего момента или мощности, которые могут быть произведены мышцей или группой мышц. Уменьшение максимальной силы, крутящего момента или мощности, полученной при максимальных добровольных сжатиях (MVC), является золотым стандартом для определения наличия уменьшенной мощности по производству силы. Это снижение в силу производственной мощности, как было показано, чтобы быть вызвана неспособностью центральной нервной системы, чтобы максимально набирать работающих мышц (т. е., традиционно определяется как центральный усталости), а также изменения на уровне или дистальное нервно-мышечном соединении, что

приводит сократительных свойств мышц (например, традиционно определяются как периферические усталость).

Утомление, вызванное умственной нагрузкой, – это психобиологическое состояние, вызванное длительным вовлечением в умственно напряженную познавательную деятельность. Его наличие традиционно определяется путем заполнения анкет, позволяющих спортсмену / субъекту сообщить о своих чувствах усталости, определяемых как утомление и недостаток энергии. Было показано, что эта методика успешно выявляет наличие усталости, вызванной умственной нагрузкой продолжительностью не менее 30 мин. Интересно, что как усталость, вызванная умственным напряжением и центральной усталости, являются оба явления, происходящие в областях головного мозга выше первичной моторной коры, несколько авторов предложили ассоциацию между этими двумя явлениями. Однако недавние исследования, посвященные влиянию умственной нагрузки на способность к производству силы, показали, что умственная нагрузка не ухудшает способность спортсмена/субъекта максимально мобилизовать свои рабочие мышцы. Поэтому, как только усталость, вызванная физическим напряжением, а не умственным напряжением, ухудшает способность к производству силы, представляется крайне важным дифференцировать вид упражнений, вызывающих усталость.

Усталость мышечной группы, участвующей в последующих упражнениях на выносливость, ухудшает показатели выносливости

Упражнение для всего тела

В 2006 году Делей и его коллеги проверили влияние снижения мощности коленного разгибателя (ке), используя либо электромиостимуляцию, либо добровольные сокращения, на кинетику VO 2 во время цикла до теста на истощение, выполненного при 80% VO 2 max. Эти авторы продемонстрировали не только то, что внешний вид VO 2 медленных компонентов был задержан в состоянии электромиостимуляции и его амплитуда была ниже, чем полученная в состоянии произвольных сокращений, но также и то, что выносливость была снижена в обоих утомляющих условиях по сравнению с контрольным состоянием. Кроме того, снижение показателей выносливости было больше после электромиостимуляции (-25,9%) по сравнению с добровольными сокращениями (-6,4%), таким образом, по отношению к степени снижения КЭ МВ (электро-миостимуляция: -19,9%, добровольные сокращения: -11,8%). Насколько нам известно, это исследование является первым, чтобы сообщить о снижении производительности выносливости, вызванной усталостью группы мышц, участвующих в последующих упражнениях на выносливость. Аналогичные результаты были получены Аманном и Демпси (2008) с другим утомительным протоколом. В этом исследовании снижение ке MVC было вызвано либо циклическим временем до теста истощения на 83% максимальной аэробной мощности (MAP), либо циклическим упражнением той же продолжительности на 67% MAP. Оба утомляющих условия вызвали увеличение времени для завершения последующего 5-километрового цикла испытаний времени, с большим увеличением после 83% Map condition (+6%) по сравнению с 67% MAP condition (+2%). Это большее увеличение времени для завершения 5-километрового испытания на время езды на велосипеде в состоянии 83% MAP было связано с большей степенью

сокращения ke MVC post time to exhaustion test на 83% MAP по сравнению с велоспортом на ту же продолжительность на 67% MAP. Однако следует отметить, что ни одно из двух вышеупомянутых исследований не контролировало фактор смешивания предшествующей физической нагрузки, индуцированный накоплением метаболитов, которые, как полагают, влияют на показатели выносливости. По этой причине Маркора и ее коллеги (Marcora et al., 2008; de Morree and Marcora, 2013) проводили аналогичные эксперименты, рассматривая эффекты протокола усталости, который, как известно, вызывает значительное снижение мощности производства силы КЕ при отсутствии значительного накопления мышечных метаболитов. Маркора и его коллеги подтвердили результаты предыдущих исследований, продемонстрировав, что даже без накопления мышечных метаболитов снижение мощности производства силы КЕ индуцирует снижение последующих показателей выносливости на велосипеде. Таким образом, при объединении результатов вышеупомянутых исследований становится ясно, что утомление мышечной группы, участвующей в последующих упражнениях на выносливость всего тела, снижает показатели выносливости.

Одномоментное Упражнение

В 1984 году Шерман и его коллеги показали, что завершение марафона уменьшает объем работы, выполняемой во время теста на работоспособность, состоящего из повторения 50 максимальных растяжек ног (продолжительность упражнения на выносливость ~2 мин). Это ухудшение в представлении выносливости было подтверждено Neyroud et al. (2012). В этом исследовании продолжительность непрерывного изометрического сокращения КЭ при 20% мВ до истощения была уменьшена на 70% при последующем выполнении начального изометрического сокращения КЭ при 20% мВ до истощения. Поэтому, как уже обсуждалось ранее для упражнений на выносливость всего тела, усталость мышечной группы, участвующей в последующих упражнениях на выносливость в одном суставе, также снижает выносливость.

Утомление группы мышц, не участвующих в последующих упражнениях на выносливость, ухудшает показатели выносливости

Упражнение для всего тела

Насколько нам известно, только Джонсон и его коллеги исследовали влияние утомления группы мышц, не участвующих в последующих упражнениях на выносливость всего тела, на показатели выносливости. Для этого авторы выполняли прерывистое сгибание рук до утомления верхних конечностей, а затем исследовали влияние этого предыдущего упражнения на последующее выполнение циклической выносливости. Авторы показали, что даже если упражнение на сгибание руки не изменяет последующую оценку критической мощности, рукоятка сгибая ухудшает последующее задействуя представление выносливости. Это снижение показателей велосипедной выносливости было подтверждено снижением MAP (-7%) и VO 2max (-14%), достигнутых во время градуированной тренировки, и уменьшение времени до истощения на 85% MAP (~35%).

Одномоментное Упражнение

Когда выносливость исследуется с помощью односуставных упражнений,

влияние усталости мышечной группы, не участвующей в последующих упражнениях на выносливость, на выносливость может быть исследовано либо путем утомления одной конечности и тестирования производительности выносливости контрольной боковой конечности, либо путем утомления верхней части тела (или нижней части тела) и тестирования производительности выносливости группы мышц нижней части тела (или верхней части тела). Что касается выносливости выполнения контрольной боковой конечности, то Amann et al. (2013) продемонстрировано снижение в контроле времени изотонических сокращений ке до истощения, выполненных на 85% MAP (-49%) после предыдущего одностороннего времени изотонических сокращений ке до истощения, выполненного с той же интенсивностью. В 2008 году Трискотт и его коллеги продемонстрировали ~20% снижение времени до полного истощения контрольных латеральных бицепсов после односторонних бицепсов до полного истощения. В обоих исследованиях ни одностороннее бицепсовое время скручивания до истощения, ни одностороннее время изотонических сокращений КЭ до истощения не приводили к снижению силовой продуктивности контрольной конечности, задействованной в последующем упражнении на выносливость. Что касается последующего выполнения выносливости группы мышц нижней части тела после предшествующей утомительной тренировки с участием верхней части тела, Bangsbo и др. (1996) и Nordsborg et al. (2003) продемонстрировано негативное влияние предшествующего сгибания руки на время изотонических сокращений КЭ до полного изнеможения. При использовании идентичного протокола утомления (4 × 1 сгибание руки при ~140 Вт) авторы наблюдали 26% (Bangsbo et al., 1996) и 32% (Nordsborg et al., 2003) уменьшение времени изотонических сокращений КЕ до истощения при ~60 Вт.

Усталость, вызванная умственной нагрузкой, ухудшает показатели выносливости

С момента первого исследования Marcora et al. (2009) демонстрируя ухудшение 15% в задействуя представлении выносливости причиненном прежней умственной нагрузкой, были опубликованы многочисленные исследования исследуя влияние усталости наведенной умственной нагрузкой на представлении выносливости ВС-тела. Все эти исследования позволили прийти к единому мнению о негативном влиянии предшествующей умственной нагрузки на показатели выносливости; даже при этом элитные спортсмены проявляют большую устойчивость к усталости, вызванной предшествующей умственной нагрузкой. Это нарушение наблюдалось во время езды на велосипеде и беговые упражнения. Интересно, что Смит и его коллеги продемонстрировали, что усталость, вызванная умственным напряжением, также ухудшает длительное прерывистое состояние (Smith et al., 2015) и градуированные (Smith et al., 2016) беговые упражнения. Следовательно, представляется очевидным, что утомление, вызванное умственной нагрузкой, снижает выносливость, даже если предшествующая умственная нагрузка не изменяет физиологические реакции на упражнения на выносливость (Marcora et al., 2009; Pageaux et al., 2013).

Одиночные Совместные Учения

Насколько нам известно, только одно исследование изучало влияние предшест-

вующей умственной нагрузки на показатели выносливости. В этом исследовании Pageaux et al. (2013) показали, что даже если предшествующая умственная нагрузка не уменьшает способность к производству силы КЕ, усталость, вызванная умственной нагрузкой, все еще вызывает снижение выносливости во время непрерывного изометрического сокращения КЕ на 20% MVC до истощения. Однако ни в одном исследовании не было изучено влияние усталости, вызванной умственной нагрузкой, на одномоментное исследование времени.

Предшествующая физическая нагрузка и предшествующая умственная нагрузка повышают восприятие усилия во время последующих упражнений на выносливость

Как показали исследования, включенные в этот обзор, показатели выносливости могут быть изменены в или присутствие снижения силовой производственной мощности работающих мышц, участвующих в последующем упражнении. Представление выносливости смогло также быть изменено с или без него изменяются физиологические реакции организма на физические нагрузки. Таким образом, эти результаты ставят простой вопрос: изменяют ли физические и умственные нагрузки общую переменную во время последующих упражнений на выносливость? Ответ - да. Эта переменная, изменяемая как физическим, так и умственным напряжением, есть восприятие усилия.

Восприятие усилия (также называемое воспринимаемой нагрузкой или чувством усилия), определяемое как «ощущение того, насколько трудной, тяжелой и напряженной является физическая задача», является когнитивным чувством работы, связанным с добровольными действиями. Это восприятие отличается от других связанных с упражнениями ощущений, таких как боль или дискомфорт, и может быть оценено с помощью психофизиологических шкал, таких как рейтинги Борга по шкале воспринимаемой нагрузки или шкале отношения категорий (CR)10. При упорных дебатов существует в литературе по нейрофизиологии воспринимаемой нагрузки (смотрите игру marcora, 2009; Pageaux, 2016), то существует сильная экспериментальные данные, свидетельствующие о том, что восприятие усилий, результаты от нейронов, процесс следствие разряда связан с центральной моторной команды. Действительно, исследования с использованием фармакологической блокады мышечных афферентов показали, что при отсутствии мышечной аффе-рентной обратной связи восприятие усилия не снижается во время тренировки на выносливость. В то время как повышенная воспринимаемая нагрузка при наличии утомления мышечной группы, участвующей в последующей нагрузке на выносливость, связана с повышением активности корковых премоторных и моторных областей (т. е. индекса центральной моторной команды) для компенсации изменения нервно-мышечных свойств работающих мышц; основные механизмы, лежащие в основе повышенной воспринимаемой нагрузки, вызванной усталостью мышечной группы, не участвующей в последующих упражнениях на выносливость, и усталостью, вызванной умственной нагрузкой, остаются неясными. Хотя некоторые авторы предположили, что увеличение афферентной обратной связи, вызванное усталостью мышечной группы, не участвующей в последующих упражнениях на выносливость, является причиной повышенной воспринимаемой нагрузки, эта гипотеза маловероятна, поскольку спинальная блокада мышечных

афферентов не уменьшает воспринимаемой нагрузки. Альтернативная гипотеза может заключаться в том, что предшествующая длительная активация премоторных и моторных областей, связанная с завершением утомительного упражнения, будет вызывать внутренние изменения в головном мозге, вызывая изменение активации премоторных и моторных областей в последующем упражнении. Поскольку пролонгированная нервная активность была показана в исследованиях на животных, чтобы увеличить внеклеточную концентрацию аденозина, увеличение внеклеточной концентрации аденозина, вызванное предшествующей физической нагрузкой, может быть хорошим кандидатом для объяснения повышенной воспринимаемой нагрузки, вызванной усталостью мышечной группы, не участвующей в последующих упражнениях на выносливость. Эта гипотеза была также предложена для объяснения повышенной воспринимаемой нагрузки, вызванной предшествующей умственной нагрузкой, и найти дополнительную поддержку с (i) исследованиями, демонстрирующими положительное влияние приема кофеина (т. е. антагониста аденозина) на физические и когнитивные пока-затели и недавние экспериментальные данные, свидетельствующие об участии премоторных и моторных областей в процессе познания и принятия решений. Поэтому в будущих исследованиях следует исследовать глубинные механизмы, ответственные за повышенное восприятие усилий во время физических упражнений и вызванные предшествующей физической и умственной нагрузкой.

Заключение.

Благодаря интеграции экспериментальных результатов, полученных в различных режимах упражнений и опубликованных различными исследова-тельскими группами, в настоящем обзоре приводятся доказательства того, что усталость, вызванная предшествующей физической или умственной нагрузкой, ухудшает последующую выносливость. В то время как нарушения выносливости не связаны с общим физиологическим изменением, воспринимаемая нагрузка, по-видимому, является общей переменной, измененной усталостью. Следовательно, будущие исследования должны исследовать причину прогрессирующего увеличения воспринимаемой нагрузки сверхурочно во время тренировки на выносливость и рассматривать воспринимаемую нагрузку не только как маркер интенсивности упражнений, но и как фактор, ограничивающий работоспособность на выносливость. Кроме того, как психологические вмешательства, такие как разговор с самим собой или подсознательные образы может использоваться для мани-пулирования показателями выносливости; особое внимание следует уделять моделям, направленным на объяснение регуляции показателей выносливости с помощью психофизиологического подхода Использование психофизиологического подхода позволит лучше понять взаимодействие между физиологическими и психологическими явлениями, которые, как известно, влияют на показатели выносливости.

Литература

1. Amann, M. (2011). Центральная и периферийная усталость: взаимодействие во время задействуя тренировки в людях. Мед. Sci. Спортивная Гимнастика. 43, 2039–2045.

2. Amann, M., and Dempsey, J. A. (2008). Двигательная усталость мышц изменяет центральный моторный привод у здоровых людей и накладывает ограничение на выполнение физических упражнений. J. Physiol. 586, 161–173.

3. Angius, L., Pageaux, B., Hopker, J., Marcora, S. M., and Mauger, A. R. (2016). Транскраниальная стимуляция постоянным током улучшает изометрическое время до истощения коленных разгибателей. Неврология 339, 363-375.

4. Bangsbo, J., Madsen, K., Kiens, B., and Richter, E. A. (1996). Влияние мышечной кислотности на мышечный обмен и утомляемость при интенсивных физических нагрузках у человека. J. Physiol. 495 (Pt 2), 587-596.

5. Бассетт, д. р. младший и Howley, E. T. (2000). Лимитирующие факторы для максимального поглощения кислорода и детерминанты представления выносливости. Мед. Sci. Спортивная Гимнастика. 32, 70–84.

6. *Blanchfield, A. W., Hardy, J., de Morree, H. M., Staiano, W. И Marcora, S. M. (2013). Разговор с самим собой из-за истощения: влияние внутреннего разговора на показатели выносливости. Мед. Sci. Спортивная Гимнастика. 46, 998–1007.*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ СВОЙСТВ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

USE OF REHABILITATION PROPERTIES OF PHYSICAL EXERCISES FOR AFFECT CHILDREN

Пахамович Инна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Pakhamovich Inna Aleksandrovna
Ph.D., associate professor
Department «Theory and methodology of physical education and sport»
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Никитина Инесса Валерьевна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физической культуры и спорта»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Nikitina Inessa Valerievna
Ph.D., associate professor
Department «Theory and methodology of physical education and sport»
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье отведена основная роль физическим упражнениям в реабилитации больных детей.*

Abstract. *The article assigned the main role to physical exercises in the rehabilitation of sick children.*

Ключевые слова: *проблема, методика, физические упражнения, больные дети.*

Keywords: *problem, methodology, physical exercise, sick children.*

Двигательная деятельность имеет свои существенные истоки функционирования в естественной природе человека. Она, в конечном счете,- продукт эволюционного общественного развития.

Первоначальные и современные формы и содержание физических упражнений, особенно широко и дифференцировано проникают в систему здравоохранения, где они все более направленно используются для реабилитации, профилактики, коррекции и даже лечения особенно распространенных заболеваний нынешнего времени (ранний детский аутизм, спинальная амиотрофия Вердинга – Гофмана, последствия различных поражений головного мозга (нейроинфекций), тяжелых и средних черепно-мозговых травм, инсультов, которые ребенок перенес после первого года жизни и т. д.).

Современное понимание целей и задач физической культуры, с одной стороны, коррекционное направление отечественной медицины, с другой, психолог-педагогическое сопровождение активной деятельности, с третьей, теснейшим образом сблизились в три единые отрасли работы. Тому доказательство проведенная 18-19 октября 2018 года международная научно-практическая конференция «Перспективы отраслевого взаимодействия в комплексной реабилитации» (город Орел).

Стремительно распространяется «адаптивная» физическая культура. Более того, «… названное такое явление еще в достаточной мере не сложилось по содержанию, методике, формам», особенно в научно доказанном и обучающем плане. «Тем не менее не вызывает сомнений, что это направление в физкультурной практике имеет гуманный характер и уже поэтому заслуживает внимания [1, с.108].

Разумеется, поэтому и существует большое неизбежное расхождение взглядов в методическом плане, которые касаются, прежде всего, использования реабилитационных свойств физических упражнений.

Надо согласиться, в конце, концов, что авторская методика сама по себе не существует вообще. И это надо признать. В ней всегда найдутся забытые обществом труды как отечественных, так и зарубежных коллег, с которыми в свое время даже не считалось научное объединение, для достижения общих целей.

Вспомним, например, Александра Юрьевича Ратнера, ушедшего из жизни профессора, заведующего кафедрой детской неврологии Казанского ГИДУВа, заслуженного деятеля науки Российской Федерации и Республики Татарстан, которую он возглавлял на протяжении 23 лет. Ему принадлежит приоритет в разработке и обосновании нового направления «Детская неврология», связанное с натальной травмой центральной нервной системы и ее последствиями. И лишь спустя много лет выпадает горькая участь его последователей, написать предисловие к последней его книги.

Известна за пределами нашей страны и Васильева Людмила Федоровна – профессор, доктор медицинских наук, академик Российской Академии естественных наук, заведующая кафедрой мануальной терапии Российского государственного медицинского университета, заведующая лабораторией клинической мануальной терапии Федерального научного клинико-экспери-ментального центра традиционных методов диагностики и лечения. Она производит настоящий дискуссионный успех в наше время, совершенствуя работу по физическому воспитанию. Прикладная кинезиология, по ее мнению – это наука восстановления здоровья индивидуального человека. Принцип «не навреди» становится реальностью. Цитирую: «… тренировка отдельной мышцы не имеет никакого значения, если мышца не вовлечена в процесс движения (ходьбы или дыхания)». Людмилу Федоровну просто нужно услышать.

В наиболее популярной среди населения - методике чешского невролога, профессора Вацлава Войта - VaclavVojta (1950-1970 г.г.) специальные укладки являются исходными положениями, из которых выполняются только необходимые движения. В начале они выполняются пассивно, затем активно и, наконец с сопротивлением инструктора.

Методика советско-российского врача-невролога, доктора медицинских наук, профессора, заслуженного деятеля науки РСФСР - Ксении Александровны Семеновой (1919-2017 г.г.), основанная на знаниях закономерностей двигательного развития относительно здорового ребенка. Под ее руководством изучено влияние лечебно-нагрузочного костюма (ЛК-92 «Адели» на функциональное состояние нейромоторного аппарата у больных детским церебральным параличом в форме спастической диплегии.

Зарегистрирована методика (в 1946-1950 г.г.) Германа Кэбота – G. Kebot, работающая по принципу большего задействования сенсорных органов в процессе запоминания. И многие, многие другие методики (С. А. Бортфельда, В. Фелпса, О. А. Стерник, Е. Карлсона, Шварца, Мишеля ля Матье, Темпл-Фея, Тараканова, Смолянинова, Хохлова, Н. Н. Ефименко, Л. О. Бадалян).

Однако кажется очень странным, что при таком большом изобилии предлагаемых средств для формирования оптимальной статики, инструктор по адаптивному физическому воспитанию затрудняется методически правильно и полноценно подбирать комплексы под индивида и использовать их.

На практике чаще всего наблюдается заимствование небольшого количества упражнений. Инструктора по неведомой причине, в первую очередь, стремиться подготовить к прямостоянию, выработать привычку удерживать ее в различных позах, избегая огромную комплексную работу, которую нужно проделать до этого.

Такая установка педагогической деятельности мало себя оправдывает. Результаты достигаются, но патологии остаются.

К большому огорчению, существующие многие факторы, от которых никуда нельзя скрыться, вызывают постоянно нежелательные изменения в осанке, причем в числе таких факторов, например у детей с ДЦП есть и такие, какие только устранимы хирургическим путем.

Следует помнить и о значении патологических синергий в формировании у ребенка порочных установок туловища и конечностей, устранять их перед освоением движений.

Так, например, напряжение тонуса большой грудной мышцы (m.pectoralis-major) при слабости мышц, удерживающих лопатки и спину, приводит к тому, что наплечье поднимается вверх и выводится вперед. Поскольку большая грудная мышца является синергистом подвздошно-поясничной мышцы (m. iliopsoas), возникает напряжение тонуса последней и сгибание бедренных костей в тазобедренном суставе, включая в патологическую синергию и большие приводящие мышцы бедер (m. adductormagnus), засчет напряжения широкой фасции (m. tensorfasciaelatae). Происходит скрещивание (приведение) ног на уровне бедер.

Никто не отвергает устоявшуюся научную мысль о сбалансированном развитии и поддержании нормального состояния мышечной системы и костно-связочного аппарата, способные сохранять равновесие в статических и динамических режимах мышечной деятельности, являющаяся своего рода базой для оптимизации статического равновесия.

Вопрос лишь в том, как это реализовать на практике в системе, работая с детьми не 16-20 дней, как это принято сегодня, а три года и более.

В одних случаях, как подмечено, достаточно провести правильную установку плечевого пояса, раскрыть его и восстановить на одной линии углы лопаток, приводя их в нормальное положение.

В других, выполняется безумно большое количество пассивных движений – максимального сгибания в тазобедренном и коленных суставах, объем и частота их применения зависит от поставленного клинического диагноза и состояния ребенка.

Сравнительно нетрудно корректировать так называемые функционально, относительно нестойкие отклонения осанки. Бывает достаточно выполнить пассивно-активную годовую серию «выравнивающих» упражнений на опреде-ленную группу мышц.

Для исправления же более стойких, так называемых фиксированных (но обратимых) нарушений осанки, приходится применять дополнительно специально подобранные комплексы для индивида, конкретная направленность и состав определяется, понятно, характером ее нарушения.

Это вполне могут быть:

1) упражнения для преодоления примитивных тонических рефлексов – шейного рефлекса (ТШР), лабиринтного тонического рефлекса (ЛУР), с помощью изменения положения головы и фиксации всего тела;

2) рефлекторная установка головы;

3) воспитание установочных рефлексов, в основу которых положена стимуляция двигательного развития независимо от возраста, по тому же принципу, по которому оно происходит в постнатальном онтогенезе;

4) рефлекторная установка мышц верхних и нижних конечностей для формирования реакции опоры;

5) упражнения для укрепления мышц живота и спины.

При коррекции явно выраженного кифоза используют упражнения преимущественно направленные на заднюю поверхность тела. В частности применяют фиксирующие позы, упражнения с глубоким наклоном назад с предметами, без предметов, воздушную гимнастику (тренировка в гамаках) Кристофера Харрисона-ChristopherHarrison (нет научного подтверждения), вытягивающие упражнения в положении лежа на спине, на наклонной плоскости, с подложенным под область кифоза упругий валик.

При коррекции лордозов применяют упражнения, направленные на выравнивание передних изгибов позвоночного столба, усиливают мышцы преимущественно передней стороны туловища, особенно брюшного пресса.

Для исправления комбинированных нарушений осанки используют в комплексе соответствующие группы корригирующих упражнений.

Таким образом, чем значительнее степень нарушения осанки, тем естественно, больше времени и сил приходится тратить для осуществления возможных коррекций.

Лучше своевременно предотвратить нарушения осанки, чем исправлять допущенные. Комплексная профилактика их обеспечивается совокупностью педагогических, медико-профилактических, неврологических и связанных с ними мер, особую роль среди которых играет рациональная физическая реабилитация.

Литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с., ил.

References

1. Matveev L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoy kul'tury) [Theory and methodology of physical education (general principles of the theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical education)]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 1991, 543 p..

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

FACILITIES AND METHODS OF ORGANIZING ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Аляева Лилия Сергеевна
студент
кафедра «Межкультурной коммуникации и перевода»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Alyaeva Liliya Sergeevna
student
Department of «Intercultural communication and translation»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Чуфарова Любовь Ивановна
старший преподаватель
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Chufarova Lyubov Ivanovna
senior lecturer
Department of physical culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье рассмотрены особенности применения адаптивной физической культуры в работе с детьми с нарушением зрения, и методика занятий с учетом природных и гигиенических факторов.*

Abstract. *In the article I talk about the features of the use of adaptive physical education in working with children with visual impairment, and the methodology of classes, which is based on natural and hygienic factors.*

Ключевые слова: *адаптивная физическая культура, физическое упражнение, природные факторы, гигиенические факторы, методы адаптивной физической культуры.*

Keywords: *adaptive physical education, physical exercise, natural factors, hygienic factors, methods of adaptive physical education.*

В наше время очень актуально изучение данной темы. Сейчас наступило время современных инновационных технологий, позволяющее разработать и применить различные технические и электронные устройства в области адаптивной физической культуры (АФК). Но и применение традиционных средств и методов адаптивной физической культуры тоже помогает улучшить качество жизни детей, имеющих устойчивые ограничения в состоянии здоровья. Главной задачей этого вида физи-

ческой культуры была и есть адаптация человека с ограниченными возможностями к жизни в социуме и труду. Реализация этой задачи, во многом, зависит от индивидуальных физических особенностей и возможностей человека.

Педагог, который занимается с детьми с ограниченными возможностями, должен знать традиционные методы педагогического воздействия. Он должен учитывать состояние здоровья ребенка - и моральное, и физическое. А также знать, что методы, которые используются в работе со здоровыми детьми, не всегда действенны в работе с детьми с ограниченными возможностями.

Средства адаптивной физической культуры – это все виды физических упражнений, природные и гигиенические факторы. Но все же главными средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения. Благодаря физическим упражнениям достигается направленное воздействие на организм человека. Одновременно решаются многие задачи: оздоровительные, коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, воспитательные.

Многие упражнения направлены на развитие личности и индивидуальности ребенка. Они основаны на соревновательной и игровой деятельности. Данные упражнения способствуют развитию сильной и морально устойчивой личности. Они помогут адаптироваться к жизни в обществе и к работе в коллективе.

Существуют и физические упражнения, связанные с психическими процессами. Например, упражнения, которые основаны на тренировке памяти, речи и внимания. Они помогают детям определить интересы и предпочтения, сформировать характер и поведение. Следовательно, эти упражнения развивают человека не только физически, но и духовно.

Физические упражнения:

1) укрепляют и развивают опорно-двигательный аппарат;
2) улучшают обмен веществ;
3) благоприятно влияют на центральную нервную систему;
4) улучшают аналитико-синтетическую деятельность ЦНС и взаимодействие двух сигнальных систем;
5) улучшают функции сенсорных систем [1].

Природные факторы подразумевают занятия на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе во время выполнения упражнений адаптивной физической культуры, позитивно сказывается на их эффективности по воздействию на организм занимающихся. Воздушные и солнечные ванны нужны всем детям с ограниченными возможностями для улучшения самочувствия и повышения иммунитета. Они снижают частотность простудных заболеваний и помогают стабилизировать эмоциональный фон. Например, плавание влияет на дальнейшее развитие костно-мышечного аппарата, осанки и общего состояния здоровья ребенка.

Также не нужно забывать о гигиенических факторах. Это правила и нормы общественной и личной гигиены: быта, труда, отдыха, питания, поддержания состояния окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования.

Во время занятий с детьми, у которых имеется нарушение функции зрения, необходимо определить размеры площадки или помещения, установить ограничительные ориентиры по периметру, исключить помехи – травмирующие предметы и ограждения. Важно иметь яркий инвентарь и оборудование красного, оранжевого, желтого цветов.

При соблюдении ряда факторов можно добиться максимальной эффективности, используя занятия адаптивной физической культурой. Следует учитывать, что у детей младшего школьного возраста при большой зрительной и физической нагрузке офтальмологические заболевания могут прогрессировать. Следовательно, в занятия необходимо включать упражнения, направленные на снятие утомления. Важно знать воздействие упражнений на весь организм, индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями и внешние условия.

Особенности коррекционной адаптивной физической культуры для детей с нарушением функции зрения зависят от следующих сведений:

1) возраст и пол;
2) результаты медицинского обследования;
3) степень и характер зрительного нарушения;
4) общее состояние здоровья ребенка;
5) исходный уровень физического развития;
6) состояние опорно-двигательного аппарата и его нарушения;
7) наличие сопутствующих заболеваний;
8) способность ребенка к пространственному ориентированию;
9) состояние нервной системы [4].

Существует большое количество методов работы с детьми, у которых имеется нарушение функций зрения. Первый из них – метод практических упражнений. Он основан на двигательной деятельности детей. Чтобы сформировать определенные умения, детям необходимо многократное повторение упражнений. Этот метод направляет внимание ребенка на запоминание ощущения, т.е. формирует мышечно-двигательную память. И затем этот метод позволяет использовать полученные знания в жизни. Формируется динамический стереотип. Во время занятий должна быть создана доверительная, комфортная и безопасная обстановка.

Второй из методов, подходящих для детей с нарушением функции зрения – это метод слова. Это могут быть объяснения, беседы, замечания и т.д. Чаще всего используются объяснения, чтобы ребенок смог осознать и представить двигательный образ. Во время объяснения педагог дает пространственные представления о предметах и действиях. Подобная практика, дополнительно тренирующая слуховое восприятие, помогает ребенку понимать значение большого количества слов в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Третий метод проведения занятий адаптивной физической культурой для детей с нарушениями функции зрения - метод дистанционного управления. Он схож с методом слова. Но он подразумевает управление действиями ребенка на расстоянии с помощью следующих команд: «Поверни направо!», «Поверни налево!», «Иди вперед!», «Три шага вперед, вправо, влево!» и т. д. [2] Команда используется

в качестве условного сигнала, ребенок использует ее вместо зрительного представления.

Метод наглядности является один из самых важных методов в работе со слабовидящими детьми. Дети должны изучить спортивный инвентарь, определить его форму, цвет и т.д. Для того чтобы сформировать у детей понимание учебного материала, стоит демонстрировать двигательные действия и спортивный инвентарь. Метод наглядности сопровождается словесным объяснением. Это помогает избежать искаженного представления, позволит активизировать мыслительную деятельность детей.

И наконец, существует метод стимулирования двигательной активности. Дети с нарушениями функции зрения не получают достаточно ярких зрительных представлений. Им не хватает эмоций и мотивации. Нужно, хвалить детей, чтобы они чувствовали радость движения. Педагог должен помочь каждому ребенку избавиться от комплекса неполноценности, чувства страха пространства, неуверенности в своих силах. [3]

Подводя итоги, можно сказать, что дети с нарушениями функции зрения с помощью средств адаптивной физической культуры могут осознать и почувствовать свои силы и возможности. Постепенно они преодолевают физические и психологические барьеры, которые мешают полноценной жизни. У них появляются компенсаторные навыки. Они будут постоянно развиваться, благодаря достаточной двигательной активности и физической нагрузке. Вдобавок, постоянные занятия адаптивной физической культурой повысят их умственную и физическую работоспособность.

Литература

1. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании. Москва : Академия, 2002. 176 с.

2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Том 1. Москва : Советский спорт, 2005. 296 с..

3. Кончиц Н. С., Васильева Т. Н. Социально – биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры : учебное пособие // Новосибирск : Изд-во НИПКиПРО, 2007. 124 с.

4. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие // Москва : Советский спорт, 2009. 464 с.

References

1. Dmitriev A. A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura v spetsial'nom obrazovanii [Adaptive physical education in special education]. Moscow, Academy Publ., 2002, 176 p.

2. Evseev S. P. Teoriya i organizatsiya adaptivnoy fizicheskoy kul'tury. T. 1. [Theory and organization of adaptive physical education. T. 1]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2005, 266 p.

3. Konchits N. S., Vasil'eva T. N. Sotsial'no – biologicheskie aspekty ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Socio - biological aspects of improving and adaptive physical education]. Novosibirsk, 2007, 124 p.

4. Shapkova L. V. Chastnye metodiki adaptivnoy fizicheskoy kul'tury [Private methods of adaptive physical education]. Moscow, Soviet Sport Publ., 2009, 464 p.

УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ДПС ГИБДД МВД РОССИИ

USE OF PHYSICAL FORCE BY TRAFFIC POLICE OFFICERS OF TRAFFIC POLICE OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Панферов Роман Геннадьевич
кандидат юридическихх наук, преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Panferov Roman Gennadyevich
candidate юридическихх sciences, teacher
department of physical training and sport
Orel legal institute of the Ministry of Internal Affairs
of the Russian Federation of V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматриваются основные аспекты, касающиеся применения физического воздействия на правонарушителей в процессе выполнения возложенных на полицию задач. Особое внимание уделяется специфике применения силы сотрудниками ДПС ГИБДД. Затрагиваются вопросы правовой основы и практической подготовки.*

Abstract. *In article the main aspects concerning application of physical impact on offenders in the course of performance of the tasks assigned to police are considered. Special attention is paid to specifics of use of force by traffic police officers of traffic police. The questions of a legal basis and practical preparation are raised.*

Ключевые слова: *правоохранительные органы, правонарушения, боевые приемы, основания применения физической силы.*

Keywords: *law enforcement agencies, offenses, fighting receptions, bases of use of physical force.*

Современное состояние безопасности дорожного движения предъявляет высокие требования к субъектам, его обеспечивающим. Учитывая концептуальные положения федеральных целевых программ, интенсивность транспорта, сложную организацию дорожного движения, необходимо признать, что основополагающую исполнительную роль играют подразделения Госавтоинспекции МВД России. Особенности несения службы предполагают сочетание методов убеждения и принуждения. Зачастую приходится сталкиваться с ситуациями, в которых усматриваются основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, предусмотренные Федеральным законом «О полиции», а обстановка предполагает принятия данных мер.

В связи со сложившейся обстановкой и тенденциями в правоохранительной деятельности органов внутренних дел Российской Федерации, вопросы профессиональной подготовки сотрудников полиции занимают главное место и находятся на

особом контроле руководства МВД России. Приоритетность данного направления оперативно-служебной деятельности обусловлена тем, что действия сотрудников полиции, а в частности – личного состава ДПС ГИБДД сопряжены с ситуациями, возникающими в динамичной обстановке в условиях дорожного движения. На сотрудников возлагается обязанность оперативного выполнения профессиональных задач в экстремальных условиях для предотвращения негативных последствий, что требует всесторонней подготовленности.

Исходя из этого, повышаются требования и к образовательным организациям, осуществляющим подготовку кадров для органов внутренних дел Российской Федерации. Эффективное выполнение возложенных на полицию задач, сопряженных с применением принудительных мер к правонарушителям, может быть достигнуто при достаточной правовой подготовке, предполагающей обоснованное применение физической силы на основании нормативных актов, а также при наличии практических навыков [1]. Основополагающее значение в большинстве случаев имеет подготовленность сотрудников ДПС ГИБДД к применению боевых приемов борьбы.

Профессиональное мастерство может быть достигнуто путем систематического и целенаправленного получения необходимых знаний и приобретения навыков. Как уже упоминалось ранее, применение физической силы в процессе выполнения оперативно-служебных задач стало привычным явлением. Необходимо отметить, что такие действия сопряжены с риском причинения телесных повреждений правонарушителю, а также имеют высокий риск травмирования сотрудников полиции при противодействии или неумелом выполнении тех или иных приемов. В связи с этим главенствующим принципом, которым должны руководствоваться полицейские, является законность и гуманизм. Безусловно, нельзя забывать о технике безопасности.

Для повышения эффективности выполнения возложенных на полицию функций важно совершенствование физической подготовки сотрудников, предполагающей избирательность способа действий, рассмотрение тактических приемов, изучение законодательства.

Основополагающим нормативным актом, регламентирующим вопросы применения физической силы при осуществлении профессиональной деятельности сотрудниками ДПС ГИБДД, является Федеральный закон Российской Федерации «О полиции», который в статье 20 закрепляет основания осуществления силового воздействия на правонарушителей[2]. В данном случае это является важным условием в сочетании с практическими навыками.

Стоит отметить, что формы применения физической силы сотрудниками дорожно-патрульной службы весьма разнообразны. Наглядными примерами того являются задержание лица, пытающегося скрыться, принудительное препровождение его в служебных автомобиль, доставление в подразделение полиции, отражение сопротивления или активного посягательства на сотрудников полиции и граждан и т.п. Как уже отмечалось ранее, профессиональная деятельность сотрудников ДПС ГИБДД довольно часто предполагает применение боевых приемов борьбы как одной из форм применения физической силы. Перечень таких приемов,

а также правила их выполнения содержатся в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Их комплекс основан на методиках различных единоборств и прикладных приемах, выработанных в процессе осуществления деятельности подразделениями правоохранительных органов, в частности – МВД России, Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации, ФСБ России и др [3].

В то же время по смыслу действующего законодательства сотрудник полиции вправе не ограничиваться представленным в Приказе МВД перечнем боевых приемов, а применять иные действия, связанные с физическим воздействием на правонарушителя при наличии достаточных на то оснований и при соблюдении принципов, которые были упомянуты ранее. В случае, когда складывающаяся обстановка не терпит отлагательств, а правонарушитель ведет себя агрессивно, сотрудники ДПС ГИБДД могут применить и запрещенные правилами спортивных единоборств меры, а также любые другие предметы (кроме перечисленных в ФЗ «О полиции») в качестве специальных средств или огнестрельного оружия[4].

В то же время не нужно забывать о принципе целесообразности, согласно которому не всегда требуется затрачивание максимальных физических усилий. Сотруднику полиции важно рационально распределять свои физические и моральные ресурсы с расчетом на дальнейшее продолжение несения службы, а также не исключать возможность возникновения поводов для повторного приме-нения силы[5].

Прежде чем применить боевые приемы борьбы (за исключением случаев, когда это может негативно сказаться на выполнении оперативно-служебных задач) сотрудник полиции обязан предупредить об этом, чтобы дать возможность правонарушителю выполнить требования без применения силы. В случае неблагоприятного исхода ситуации в первую очередь необходимо оценить обстановку: количество правонарушителей, из физическое состояние, если действия осуществляются с напарником, - продумать алгоритм взаимной страховки и дейст-вий. Отметим, что это должно быть отработано до автоматизма на занятиях по физической подготовке и в реальных ситуациях применяться без промедлений. Сотрудник ДПС ГИБДД всегда должен быть готов к изменению ситуации в любой момент, в особенности, если правонарушитель находится в транспортном средстве. В таких случаях важно не допустить движение автомобиля посредством извлечения из него лица либо блокирования его движений захватом рук или применением специальных средств.

В целом методику применения боевых приемов борьбы можно разделить на несколько категорий, а именно: атакующую, защитную и контратакующую. Атакующая техника предполагает активное нападение на правонарушителя в целях его задержания на месте, в движении, извлечения из транспортного средства. Сюда можно отнести удары, броски, болевые, удушающие приемы. Что касается защитных и контратакующих действий, то необходимо отметить значимость высокого уровня подготовки, поскольку важно в кратчайшие сроки определить направленность действий противника и принять меры по их блокированию и ликвидации угрозы. В данном случае роль играет не только техника выполнения тех или иных

боевых приемов борьбы, но и тактика, знание психологических особенностей поведения правонарушителя и т.п. Перечисленные действия осуществляются во время нападения на сотрудника полиции или в целях подавления активного сопротивления. К ним можно отнести защиту от ударов, уходы, контрприемы.

По нашему мнению, наиболее результативными и распространенными в деятельности сотрудников ДПС ГИБДД являются приемы задержания, позволяющие достаточно гуманно выполнить необходимые действия. Данная разновидность боевых приемов борьбы способствует контролю над противником под воздействием болевых ощущений, направленных, как правило, на суставы руки. Такие приемы универсальны, т.к. зачастую являются завершающей стадией силовых действий сотрудника полиции. Например, защита от ударов, обезоруживание противника должны завершаться загибом руки за спину с дальнейшим сопровождением противника или без такового.

При выборе варианта силового воздействия важно руководствоваться двумя критериями: обеспечением личной безопасности, и правомерностью применения силы. Например, если правонарушитель ввиду своей физической подготовленности не в состоянии противостоять сотруднику полиции, то применение боевых приемов борьбы можно ограничить силовым вариантом загиба руки за спину, без нанесения расслабляющего удара. И, наоборот, при активном сопротивлении, оказываемом физически сильным преступником, следует интенсивно наносить расслабляющие удары до тех пор, пока противодействие не прекратится и появится возможность провести болевой прием [4].

Таким образом, тактическое применение боевых приемов в практической деятельности сотрудников ДПС ГИБДД и сотрудников полиции в целом подразумевает их соотношение со степенью противодействия, оказываемого правонарушителем. Умение правильно оценивать обстановку, правомерно и технично применять практические навыки достигается в результате длительной практической подготовки. Только регулярные и упорные учебно-тренировочные занятия могут породить уверенные и профессиональные действия по применению физической силы сотрудниками органов внутренних дел.

Литература

1. Воротник А. Н., Войнов П. Н., Апальков А. В. Повышение физической подготовленности курсантов вузов МВД России средствами и методами развития выносливости // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2014. № 1. С. 27-31.

2. О полиции [Электронный ресурс] : федер. закон : [от 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ] : справочная правовая система КонсультантПлюс.- Режим доступа: http://www.consultant.ru, свободный.

3. Славко А. Л., Клименко Б. А., Войнов П. Н. Физическая подготовка спортсменов, занимающихся единоборствами // Совершенствование физической, огневой и тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник материалов 19-й всероссийской научно-практической конференции. Орел : ОрЮИ МВД России, 2011. С. 80.

4. Брагин В. В., Егоров Д. Е., Цветов В. И. Некоторые особенности применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2016. № 2 (28). С. 41-43.

5. Войнов П. Н., Кутергин Н. Б., Пойдунов А. А. Тактическая подготовка сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях: проблемы и пути совершенствования // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 3-2. С. 75-77.

References

1. Vorotnik A. N., Voynov P. N., Apal'kov A. V. Povyshenie fizicheskoy podgotovlennosti kursantov vuzov MVD Rossii sredstvami i metodami razvitiya vynoslivosti [Increase in physical fitness of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation means and by methods of development of endurance]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2014, no. 1, pp. 27-31.

2. O politsii feder. zakon : ot 07 fevralya 2011 g. № 3-FZ [About police: feeder. law: [of February 07, 2011 No. 3-FZ]. Available at: http://www.consultant.ru, free.

3. Slavko A. L., Klimenko B. A., Voynov P. N. Fizicheskaya podgotovka sportsmenov, zanimayushchikhsya edinoborstvami [Physical training of the athletes doing martial arts]. Sovershenstvovanie fizicheskoy, ognevoy i taktiko-spetsial'noy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik materialov 19-y vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. [Improvement of physical, fire and tactical and special training of law enforcement officers: collection of materials of the 19th All-Russian scientific and practical conference]. Orel, OrYuI Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation Publ., 2011, 80 p. (In Russia).

4. Bragin V. V., Egorov D. E., Tsvetov V. I. Nekotorye osobennosti primeneniya sotrudnikami politsii boevykh priemov bor'by [Some features of application by police officers of fighting methods of fight]. Vestnik Belgorodskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii - Bulletin of the Belgorod legal institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2016, no. 2 (28), pp. 41-43.

5. Voynov P. N., Kutergin N. B., Poydunov A. A. Takticheskaya podgotovka sotrudnikov OVD k deystviyam v ekstremal'nykh situatsiyakh: problemy i puti sovershenstvovaniya [Tactical training of staff of Department of Internal Affairs for actions in extreme situations: problems and ways of improvement]. Aktual'nye problemy gumanitarnykh i estestvennykh nauk - Current problems of humanitarian and natural sciences, 2015, no. 3-2, pp. 75-77.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, РЕКРЕАЦИЯ И ТУРИЗМ

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

THE RAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION FOR PRESCHOOLERS

Пекина Кристина Алексеевна
студент
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Peking Kristina Alekseevna
student
Faculty of the preschool and primary education
Volgograd State Social and Educational University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально – педагогический университет,
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolyevna
assistant
Department of physical culture
Volgograd State Social Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Рассматривается лечебная физкультура и ее роль в жизни детей дошкольного возраста, предлагается комплекс физических упражнений, направленный на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата.*

Abstract. *Considered therapeutic exercise and its role in the lives of preschool children, a complex of physical exercises aimed at preventing diseases of the musculoskeletal system.*

Ключевые слова: *лечебная физическая культура, дошкольный возраст, упражнения, осанка, опорно-двигательный аппарат, плоскостопие.*

Keywords: *the rapeutic physical culture, preschool age, exercise, posture, musculoskeletal system, flat feet.*

Актуальность. Лечебная физическая культура - это комплекс упражнений, выполняемых плавно, не спеша. В основе лечебной физкультуры лежит использование функции движения, являющейся основной для нашего организма. Весь комплекс представляет собой ряд специальных упражнений в сочетании с правильным дыханием. Их используют в целях улучшения самочувствия, для профилактики заболеваний и предупреждения осложнений после болезни. ЛФК рекомендуется сочетать с другими видами терапии.

ЛФК только в 20 веке выделили как отдельный раздел медицины. Еще Платон отмечал, что движение обладает такой же лечебной силой, как и лекарства.

Лечебная физкультура - это не только упражнения, но и водные процедуры, обычная ходьба, игры на свежем воздухе. В современном мире лечебная физическая культура имеет большое значение, так как у маленьких детей из-за частого времяпрепровождения за телефоном и планшетом появляются нарушения осанки. И такой образ жизни отражается на состоянии здоровья ребенка, на его опорно-двигательном аппарате. Детям свойственна большая потребность в движении, и это является важной биологической чертой периода роста организма и обязательным условием для правильного формирования и развития детского организма [3].

Для детей дошкольного возраста рекомендуются следующие виды физической культуры:

- утренняя гимнастика
- лечебная гимнастика
- лечебный массаж
- трудотерапия
- двигательный режим
- спортивные, прикладные, гимнастические виды физических упражнений.

Средством может быть и любая двигательная активность: ходьба, бег, подвижные игры, используемые в лечебных целях. Чтобы организм нормально развивался, нужно обеспечить детям правильное питание и постоянное движение. ЛФК обладает не только лечебной ролью, но и воспитательной: ребенок получает некоторые гигиенические знания, лучше узнает окружающий мир, учится соотносить себя с ним. ЛФК можно заниматься и за пределами медицинских учреждений, но с осторожностью, не превышая разрешенных нагрузок, следуя всем советам педиатра, не превращая занятия в спорт.

Целью лечебной физической культуры является здоровое воспитание ребенка, привитие у него гигиенических навыков, осуществление закаливания организма. Именно этим лечебная физкультура тесно связана с педагогикой и гигиеной. ЛФК считается необходимой частью всех разделов практической медицины, особенно – травматологии, ортопедии и неврологии.

Одной из задач лечебной физкультуры для детей является корригирующая гимнастика, проводимая с целью развития и укрепления мышц, связок и суставов; с исправлением некоторых функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, искривления позвоночника с соответствующим нарушением осанки и т.д. В комплекс для детей обязательно включаются и дыхательные упражнения.

Показания к применению ЛФК:

1. ЛФК назначается детям, страдающим бронхиальной астмой с нарушением механизмов нервной системы. В этих целях используют звуковую гимнастику. При пневмонии легких ЛФК используют в качестве борьбы с кислородной недостаточностью.

2. Лечебная гимнастика успешно применяется для рассасывания воспалительных процессов в том или ином органе.

3. Практикуется при лечении рахита, ревматизма.

4. Лечебная физкультура при лечении большинства детских заболеваний является эффективным и доступным безмедикаментозным средством.

Противопоказания к применению ЛФК: тяжелое состояние больного ребенка, высокая температура, токсикоз, злокачественные процессы [1].

Рассмотрим особенности лечебной физкультуры для детей первого года жизни. В этот период, ребенок начинает только познавать мир, двигаться, ползать, ходить. Главным является то, что нужно побудить малыша как можно больше двигаться, чтобы он почувствовал всю радость движений. Средства ЛФК: поглаживание рук, ног, выкладывание ребенка на живот, массаж спины, рефлекторные повороты, массаж и упражнения для стоп. Когда уменьшается физиологическое напряжение мышц-сгибателей, постепенно вводят пассивные движения. Между мышцами-сгибателями и мышцами-разгибателями устанавливается равновесие. В дальнейшем используют движения, направленные на развитие мелкой моторики рук и на побуждение ребенка к ползанию. «Ползающий» ребенок имеет гораздо больше возможностей познать окружающий мир. Кроме того, рекомендуется чаще давать малышу в руки игрушки самых разных форм и размеров. Можно насыпать в маленький мешочек фасоль или горох и дать малышу – пусть он играет с ним, теребит его в руках, делая себе массаж ладоней и пальцев и одновременно упражняя мелкие мышцы кистей. Важнейшим условием гармоничного развития ребенка, совместно со здоровым полноценным питанием, рациональным режимом, достаточным количеством сна и частым пребыванием на свежем воздухе, является забота о его двигательном развитии. Для этого необходимо выполнять упражнения лечебной физкультуры, которые помогут избежать таких заболеваний как: рахит, гипотрофия, плоскостопие, сколиоз, искривления ног, нарушение осанки, бронхиты, расстройства желудочно-кишечного тракта и т.д. В зависимости от заболевания ребенка и его возрастной группы специалистами разработаны различные комплексы упражнений [2].

Таким образом, актуальность данной темы требует дальнейших исследований в области ЛФК И спортивной медицины.

Согласно статистическим данным из 100 детей дошкольников только 10 являются полностью здоровыми. Экологическая и социальная обстановка приводит к ухудшению здоровья детей. Приходя в детский сад, они уже имеют такие заболевания как: искривление позвоночника (лордозы, сколиозы, кифозы), плоскостопие, заболевания органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Нами был проведен педагогический эксперимент в группе детей детского сада возраста 5-6 лет.

Цель эксперимента: выявить влияние комплекса упражнений ЛФК на опорно-двигательный аппарат дошкольников.

Задачи:

1. Определить наличие нарушения осанки у детей и деформации сводов стопы;

2. Разработать комплекс упражнений, направленный на профилактику заболеваний позвоночника и плоскостопия;

3. Разработать практические рекомендации для родителей и воспитателей детского сада.

Организация исследования. Исследование проводилось в детском саду №302 города Волгограда в логопедической группе. Контингент испытуемых – дети

возраста 5-6 лет, количество – 15 человек. Дети в этой группе уже имели диагноз задержки речевого и психического развития, поэтому нуждались в коррекции своего физического здоровья. Эксперимент длился 6 месяцев.

На первом этапе нами был проведен осмотр детей на наличие сколиоза. Методом пальпации определялась линия изгиба позвоночного столба, визуально отмечалось наличие боковых искривлений. Для определения наличия лордоза и кифоза детям было предложено стать ровно у стены, пятки прижаты к полу, плечи касаются стены. Наличие или отсутствие плоскостопия определялось методом плантографии (отпечаток стопы). Дети наступали поочередно на мокрый полотенец, затем на сухой лист бумаги, отпечаток сразу же рассматривался. Наличие кривизны ног определялось визуально по их форме, результаты фиксировались (таблица 1).

Таблица 1.

Динамика изменений в нарушениях ОДА у детей 5-6 лет

Нарушения ОДА	Сколиозы (кол-во)	Кифозы, лордозы (кол-во)	Плоскостопие (кол-во)	Искривления ног (кол-во)
До эксперимента	4 в легкой степени	3 в средней степени	3 с уплощением стопы	2 в средней степени
После эксперимента	1 в легкой степени	2 в легкой степени	отсутствие уплощения стопы	2 в легкой степени

На втором этапе в качестве примерного комплекса ЛФК мы использовали перечисленные ниже упражнения, акцентируя внимание на дыхании. Ежемесячно упражнения в комплексе обновлялись, чтобы у детей возникал интерес к их выполнению, улучшалось настроение. Занятия проводились в первой половине дня, перед обедом и сном.

1. Сжимание и разжимание пальцев ног, имитация движения гусеницы;
2. Катание каждой стопой малого мяча;
3. Ходьба по массажному коврику и наклонной плоскости;
4. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы;
5. Захват стопами крупного предмета;
6. В положении сидя на полу соединить стопы вместе, опустить колени к полу, имитировать взмах крыльев бабочки;
7. Лежа на животе, приподнять голову, имитация плавания брассом;
8. Лежа на спине имитировать езду на велосипеде;
9. Лечь на спину, ноги поднять вверх, держать ровно (стойка на лопатках);
10. Стоя в упоре на коленях прогнуться, изобразить добрую и злую кошку.

Результаты эксперимента. В результате осмотра было выявлено 12 нарушений ОДА детей. Некоторые дети имели по 2 нарушения в легкой или средней степени тяжести. В основном это сколиоз, поясничный лордоз, грудной кифоз, уплощенная стопа и искривление ног. После применения комплекса упражнений ЛФК были отмечены улучшения осанки детей, сколиоз и поясничный лордоз стали менее выражены, форма стопы стала нормальной. Количество нарушений уменьшилось до 5 в легкой степени. У детей в процессе занятий возникали положительные эмоции и

интерес к выполнению заданий, так как многие упражнения были проведены в игровой форме. После проведения комплекса у детей был повышенный аппетит и крепкий дневной сон. Многие дети выполняли любимые упражнения дома с родителями в режиме выходного дня. Таким образом, применение ряда комплексов упражнений ЛФК способствовало не только улучшению состояния опорно-двигательного аппарата детей, но повышению уровня мотивации дошкольников.

Рекомендации для родителей и воспитателей детского сада:

В зависимости от возраста ребенка и характера его заболевания специалисты рекомендуют использовать большое разнообразие комплексов упражнений. Важную роль играет систематичность занятий. Для достижения положительного результата проводить занятия необходимо ежедневно либо через день. Увеличение физических нагрузок должно происходить постепенно и индивидуально, в зависимости от физиологических особенностей и состояния ребенка. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, особенностей заболевания и организма, физической подготовленности и самочувствия. Первые 10 дней нагрузка нарастает, потом удерживается на одном уровне и в завершении ослабевает. Чтобы лечебная физкультура привела к положительному результату, заниматься ею необходимо регулярно и под присмотром специалиста или родителей. Необходимо использовать физические упражнения на все группы мышц, упражнения для позвоночника и суставов. Как правило, одно занятие состоит из 10-12 простых упражнений, темп их выполнения, может быть, как медленным, так и интенсивным. В программу занятия обязательно должны быть включены дыхательные упражнения. Продолжительность одного занятия для детей 3-4 года в среднем должна составлять 20-25минут, для детей 5-6 лет – 30-35 минут. Чтобы лечебная физкультура не наскучила ребенку, упражнения должны периодически обновляться. В зависимости от эмоционального и физического состояния ребенка во время занятий упражнения можно корректировать.

Литература

1. Детские болезни : учебник / под ред. А. А. Баранова. – 2-е изд., исп. и доп. – М. : ГЭОТАР–Медиа, 2012. – 1008 с.

2. Лечебная физическая культура при заболеваниях в детском возрасте. – М. : Медицина, 1975. – 320 с.

3. *Роль лечебной физкультуры в сохранении и укреплении здоровья учащихся / А. С. Зверева, Т. А. Андреенко, Е. В. Хомутова // Наука-2020. – 2018. - №7 (23). - С. 116-120.*

References

1. Baranov A. A. (ed.). Detskie bolezni {Children's diseases]. 2nd ed. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2012, 1008 c.

2. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura pri zabolevaniyakh v detskom vozraste [Therapeutic physical culture for diseases in childhood]. Moscow, Meditsina Publ., 1975, 320 c.

3. Zvereva A. S., Andreenko T. A., Khomutova E. V. Rol' lechebnoy fizkul'tury v sokhranenii i ukreplenii zdorov'ya uchashchikhsya [The Role of therapeutic physical culture in preserving and strengthening the health of students]. Nauka-2020, 2018, no. 7 (23), pp. 116-120.

УДК 796.011.3+378

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

TO THE QUESTION ABOUT HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND LISTENERS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MIA OF RUSSIA

Кузнецов Михаил Борисович
старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Kuznetsov Mikhail Borisovich
senior lecturer
Department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *В статье рассматривается важность привития ведения здорового образа жизни курсантам и слушателям образовательных организаций МВД России, как основополагающего фактора повышения профессиональной подготовки и обеспечения безопасности жизни сотрудников ОВД.*

Abstract. *The article discusses the importance of instilling healthy lifestyles to the cadets and students of educational institutions of the MIA of Russia, as a fundamental factor in improving vocational training and life safety officers.*

Ключевые слова: *курсант, здоровый образ жизни, физическая подготовка, физические упражнения, физические качества.*

Keywords: *cadet, healthy lifestyle, physical training, physical exercises, physical qualities.*

В последние годы активизировалось внимание к проблемам формирования здорового образа жизни курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Обучаемые ВУЗов МВД России относятся к группе повышенного риска, так как помимо возрастных проблем (адаптация к физиологическим и анатомическим изменениям, связанным с процессами созревания: высокая психоэмоциональная, умственная и физическая нагрузки, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи) на них накладывается негативное влияние кризиса, практически всех основных сфер общества и государства.

Ориентация на здоровый образ жизни является актуальной задачей и важным результатом образовательного процесса в образовательных организациях МВД России, важным условием личного благополучия и профессиональности сотрудников полиции. Ведение здорового образа жизни - это неотъемлемая часть профессиональной подготовки и обеспечения безопасности жизни сотрудников ОВД [1, с. 52].

Несомненно, каждому из курсантов и слушателей необходимо быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений. Следует отметить, что правильно организованная учебно-служебная деятельность является залогом успешной учебы и карьерного роста по службе в будущем. Только физически подготовленный курсант и слушатель любую учебную и практическую работу как в ВУЗе, так и на практике выполнит гораздо быстрее и успешнее [2, с. 156].

Существуют критерии здорового образа жизни, которым необходимо следовать:

1) Рационально выстроенное питание.

Чтобы еда приносила пользу, в ней должно быть правильное сочетание жиров, белков и углеводов. Не стоит забывать о витаминах и микроэлементах, так как это важные составляющие в рационе не только профессионального спортсмена, но и обычного человека, мало уделяющего внимание спорту.

2) Всегда в движении.

Утренняя физическая зарядка является обязательным элементом распорядка дня курсантов ВУЗов МВД России, проводится ежедневно (за исключением выходных и праздничных дней), как правило, через 10 минут после подъема в составе подразделения старшиной или подготовленным заместителем командира взвода. Ее продолжительность в среднем варьируется от 20 до 40 минут и, чаще всего, зарядка проводится в форме комплекса упражнений, включающих в себя подготовительную, основную и заключительную части.

3) Закаливание.

Чтобы закалить свой организм, необязательно купаться в проруби. Достаточно закаляться дома при помощи контрастного душа. Эта процедура приучит организм к перепадам температур и таким образом защитит от простудных заболеваний.

4) Здоровый сон.

Всем известно, что сон является источником отличного настроения и хорошего самочувствия. Медики полагают, что здоровому человеку для сна необходимо 7-8 часов.

5) Содержательный досуг.

6) Отсутствие вредных привычек.

Регулярные занятия спортом, соблюдения правил личной гигиены и здорового образа жизни способствуют укреплению организма и общего состояния здоровья, а также уменьшению заболеваний, что делает человека гармоничным и счастливым, в отличие от того, чьи действия будут кардинально противоположными [3, с. 10].

Нельзя не согласиться, что отдых – важное условие сохранения здоровья, поскольку благодаря отдыху, человек получает возможность снять напряжение, которое накапливается у него в процессе повседневной трудовой деятельности.

Отдых бывает активный и пассивный:

1) Активный отдых непосредственно связан со спортивной деятельностью, занятиями в тренажерном зале, отработкой ударов, приемов, защитных действий со

спарринг-партнером, спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) в том числе на природе;

2) Пассивный ограничивается релаксацией и малоподвижными культурными развлечениями.

Следует отметить, что отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь, наркотические средства, психотропные вещества) у курсантов и слушателей являются большим преимуществом в ведении здорового образа жизни. Своим примером курсанты и слушатели показывают преимущества здорового образа жизни, периодически проводят профилактические беседы с учащимися интернатов и школ среднего образования, разъясняя, какой непоправимый вред наносит табакокурение, употребление алкоголя, наркотических средств и психотропных веществ.

Доказано, что эти привычки являются главной причиной многих заболеваний, сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность. Например, курение имеет целый ряд негативных последствий:

1) Обычно у курильщиков наблюдаются болезненные явления со стороны желудочно-кишечного тракта;

2) Окись водорода, которое содержится в сигарете, вызывает малокровие с головными болями, тошноту, физическую слабость;

3) Курение способствует развитию язвенной болезни желудка.

Исследования доказали, что алкоголь, как и курение, оказывает очень негативное влияние на состояние здоровья человека, а именно губительно воздействуют на нервную систему человека, разрушая его мозг. Статистикой установлено, что алкоголь понижает трудоспособность, уменьшает силу, выносливость, снижает общую работоспособность, снижает уровень физического состояния. Сердце человека, употребляющего алкоголь, значительно быстрее «изнашивается», а сосуды теряют свою эластичность, упругость, затрудняет кровообращение, что незамедлительно сказывается на состоянии организма.

Создание рационального режима дня курсанта и слушателя необходимо проводить с учетом его деятельности и распорядка конкретной образовательной организации МВД России, целесообразного использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов. У каждого человека имеются так называемые биологические часы, благодаря которым организм изменяет свою жизнедеятельность при воздействии на него определенных условий и факторов.

Переход от одного времени суток к другому сопровождается рядом изменений, в том числе и физических, в состоянии человека. При понижении температуры воздуха, увеличение его влажности, изменении атмосферного давления происходит выработка соответствующих адаптационных изменений в физиологических функциях. Практически у всех функций организма уровень деятельности становится выше в утренние час, достигает наивысшей точки к 15-19 часам и понижается ночью.

Учитывая вышеперечисленные особенности организма, в режиме курсанта и слушателя необходимо обеспечить:

- выбор оптимального времени для тренировок;

- чередование тренировочных занятий и отдыха, учебной деятельности;
- регулярное питание в одни и те же часы;
- длительный и полноценный сон.

Преподаватели кафедры физической подготовки и спорта для успешного выполнениях поставленной перед обучающимися задачи должны научить молодых людей умению переключаться с умственной активности на физическую, которая будет способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, нервной системы.

Необходимо отметить, что огромные проблемы испытывают первокурсники, вчерашние выпускники школ, с неустойчивой нервной системой, которая обусловлена новым жизненным ритмом, гормональными всплесками, приходом в новый коллектив.

Формирование у них потребности в активном образе жизни и осознанного отношения к собственному здоровью не только на время учебы в ВУЗе, но и в дальнейшей жизни может стать решением проблем со здоровьем курсантов и слушателей. Это является важнейшей частью в организации физической подготовки в институте.

Средствами физической культуры и спорта у курсантов и слушателей ВУЗов МВД России врабатываются такие качества, как выносливость, стрессоустойчивость, сила, ловкость, храбрость, необходимые им при обучении и на службе. Мониторинг определения влияния физкультуры и спорта на формирование здорового образа жизни показал, что курсанты и слушатели, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, физически более развиты и способны на принятие самостоятельных решений в критических ситуациях [6, с. 117].

Бесспорно, физическая подготовка является необходимым компонентом для обеспечения здорового образа жизни курсантов и слушателей. Именно поэтому в образовательных организациях МВД России физической подготовке уделяется должное внимание. Так, в течение учебной недели у курсантов и слушателей имеется возможность улучшить свои физические качества и спортивную подготовку в целом. Этому способствуют учебные занятия, проводимые профессорско-преподавательским составом ВУЗа, групповые и индивидуальные консультации курсантов и слушателей, проводимые после учебных занятий, а также самостоятельная подготовка курсантов в тренажерных и борцовских залах, на спортивных площадках [4, с. 349].

Медицинская составляющая формирования здорового образа жизни средствами физической культуры у курсантов и слушателей ВУЗов МВД России весьма велика, но она нуждается в дополнительных разъяснениях и пропаганде. Всем известно, что занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делая ее более выносливой, способной к большим нагрузкам, а значит, продлевают жизнь. Также физическая нагрузка укрепляет костно-мышечную систему и соответственно повышает выносливость организма [5, с. 126; 7, с. 20].

Доказано, что при грамотном применении физических упражнений они непременно окажут положительное воздействие на здоровье курсанта и офицера полиции. Однако не стоит забывать о строгом соблюдении правил при проведении

занятий. Необходимо обращать внимание на общее состояние здоровья: ощущения дискомфорта, утомления, заболевания. И в случае их появления принимать меры к своевременной организации реабилитации и восстановлению организма.

Обучающимся необходимо следить за состоянием своего здоровья, регулярно проходить медосмотры. Это нужно для того, чтобы не причинить организму вреда при занятиях физическими упражнениями. Важно строго дозировать нагрузку. Специалисты объясняют это так: «При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костносвязочная системы. Благодаря физической подготовленности организма занимающийся переносит нагрузку гораздо легче, а раннее недоступные результаты в различных физических упражнениях становятся нормой [7, с. 22].

Следует отметить тот факт, что формирование здорового образа жизни у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России должно быть неотъемлемой частью их здорового образа жизни, построенного на систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Нельзя не согласиться, что физическая культура необходима всем, но особенно она важна для курсантов, так как в их возрасте формируется тот фундамент физического развития и здоровья, который определит их состояние на всю дальнейшую жизнь.

Литература

1. Алдошин А. В., Алдошина Е. А. Систематизация механизмов физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях физической культурой и спортом // Наука-2020. 2018. № 2-1 (18). С. 50-54.

2. Моськин С. А. Средства, методы и формы занятий физической культурой курсантов и слушателей, способствующие повышению работоспособности, сохранению здоровья и творческого долголетия // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2018. № 2 (75). С. 155-158.

3. Алдошин А. В. Основные риски утраты здоровья сотрудников ОВД, занятых в операторской деятельности // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов и слушателей : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В. В. Лукьянова, 2017. С. 9-13.

4. Осипов Д. В., Кузнецов М. Б. Некоторые особенности круговой тренировки единоборцев // Государство и право в эпоху глобальных перемен : материалы Международной научно-практической конференции. Барнаул : БЮИ МВД России, 2017. С. 349-350.

5. 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.

6. Баркалов С. Н. Перспективы использования результатов профессиографических исследований в физической подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России (на примере обучающихся по профилю ГИБДД, предстоящая служебная деятельность которых предполагает операторскую направленность) //

Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2016. № 2 (67). С. 115-118.

7. *Алдошин А. В. Медицинский самоконтроль в процессе физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Наука-2020. 2018. № 7 (23). С. 18-22.*

References

1. Aldoshin A. V., Aldoshina E. A. Sistematizatsiya mekhanizmov fizkul'turno-ozdorovitel'nykh tekhnologiy na zanyatiyakh fizicheskoy kul'turoy i sportom [Systematization of mechanisms of physical culture and health technologies in physical culture and sports]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 2-1 (18), pp. 50-54.

2. Mos'kin S. A. Sredstva, metody i formy zanyatiy fizicheskoy kul'turoy kursantov i slushateley, sposobstvuyushchie povysheniyu rabotosposobnosti, sokhraneniyu zdorov'ya i tvorcheskogo dolgoletiya [Means, methods and forms of physical culture classes for cadets and students that contribute to improving performance, preserving health and creative longevity]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Bulletin of the Oryol law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov, 2018, no. 2 (75), pp. 155-158.

3. Aldoshin A. V. Osnovnye riski utraty zdorov'ya sotrudnikov OVD, zanyatykh v operatorskoy deyatel'nosti [the Main risks of loss of health of police officers engaged in operator activities]. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta kursantov i slushateley : sbornik statey [Actual problems of physical culture and sport of cadets and students: collection of articles]. Orel, Orui of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov Publ., 2017, pp. 9-13. (In Russia).

4. Osipov D. V., Kuznetsov M. B. Nekotorye osobennosti krugovoy trenirovki edinobortsev [Some features of circular training of martial artists]. Gosudarstvo i pravo v epokhu global'nykh peremen : materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [State and law in the era of global changes: proceedings of the International scientific and practical conference]. Barnaul, BUI MVD of Russia Publ., 2017, pp. 349-350. (In Russia).

5. Makeeva V. S., Barkalov S. N., Gerasimov I. V. Dinamika pokazateley sistemy krovoobrashcheniya i fizicheskogo razvitiya kursantov vuza MVD Rossii, obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD [the Dynamics of indicators of the circulatory system and physical development of high school students of MIA of Russia, studying the profile traffic]. Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e - Physical Culture and health, 2018, no. 3 (67), pp. 125-127.

6. Barkalov S. N. Perspektivy ispol'zovaniya rezul'tatov professiograficheskikh issledovaniy v fizicheskoy podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii (na primere obuchayushchikhsya po profilyu GIBDD, predstoyashchaya sluzhebnaya deyatel'nost' kotorykh predpolagaet operatorskuyu napravlennost') [Prospects for the use of the results of professional graphic studies in the physical training of cadets and listeners of educational institutions of the MIA of Russia (on the example of studying the profile of the traffic police, the upcoming official activity which involves the operator's direction)]. Nauchnyy vestnik Orlovskogo yuridicheskogo instituta MVD Rossii imeni V. V. Luk'yanova - Scientific Herald of the Oryol law Institute of the MIA of Russia named after V. V. Lukyanov, 2016, no. 2 (67), pp. 115-118.

7. Aldoshin A. V. Meditsinskiy samokontrol' v protsesse fizicheskoy podgotovki kursantov obrazovatel'nykh organizatsiy sistemy MVD Rossii [Medical self-control in the process of physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of internal Affairs of Russia]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 7 (23), pp. 18-22.

УДК 371.7

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE

Шаповалова Валерия Александровна
студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Shapovalova Valeria Alexandrovna
student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедра «Физической культуры»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
Department «Physical culture»
Volgograd State Socio-Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *Главная ценность человека – здоровье, которое является основой жизнедеятельности, трудовой активности, материального благополучия, а также творческих успехов и долголетия. Высокий уровень здоровья достигается при соблюдении принципов здорового образа жизни. В статье анализируются основные компоненты, которые формируют здоровый образ жизни, а также выявляется важность здоровья для современного человека.*

Abstract. *The main value of a person is health, which is the basis of vital functions, labour force participation, material well-being, as well as creative success and longevity. A high level of health is achieved by following the principles of a healthy lifestyle. The article alanyzes the main components that form a healthy lifestyle, and also reveals the importance of health for modern person.*

Ключевые слова: *здоровье; компоненты; формирование; здоровый образ жизни.*
Keywords: *health; components; formation; healthy lifestyle.*

Выбранная тема является актуальной, поскольку на сегодняшний день нельзя сказать, что уровень здоровья населения удовлетворительный.

На основании демографического анализа ситуации в России, изменяющихся условий жизни людей, можно утверждать, что весьма необходимо вмешательство в образ жизни современного человека, особенно не обойтись без коррекции питания населения, а специалисты сходятся во мнении, что наибольший ущерб здоровью наносят болезни, которые связаны с нарушенным образом жизни.

Главная цель данной работы заключается в том, чтобы изучить, из чего формируется здоровый образ жизни и насколько велика его роль для человека.

Для этого необходимо будет решить такие задачи, как:

- сформулировать определение понятия «здоровый образ жизни»;
- подробно изучить каждый компонент здорового образа жизни;
- определить роль этих компонентов в формировании здорового образа жизни;
- сделать вывод о важности здорового образа жизни.

В качестве информационной базы для написания статьи были использованы научная и учебная литература, а также интернет-сайты. Наше здоровье по большей степени основывается на образе жизни. Ученые утверждают: 49-53% крепкого здоровья — это образ жизни, 18-22% — генетические факторы, 17-20% — внешние факторы воздействия, и 8-10% — уровень медицинского обслуживания [2, с. 5]. Образ жизни — это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды. Он зависит от пола, возраста, состояния здоровья, климата, питания, работы, отдыха, наличия полезных привычек и отсутствия вредных [3, с.14].

Целью формирования здорового образа жизни является улучшение нашего здоровья, приумножение физической и умственной энергичности человека. И вообще, правильный образ жизни — это верный способ первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Отсюда следует, что здоровый образ жизни — это вид жизнедеятельности, который соответствует генетическим особенностям человека, условиям его жизни и направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья с целью полноценного выполнения его социально-биологических функций.

Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорт, только радость. Но прежде чем менять стиль жизни совершенно и начинать питаться, жить по-другому, нужно с осторожностью изучить всю доступную информацию и начать правильно прививать себе полезные привычки. Со временем чувство неудовлетворенности отступает, человек начинает чувствовать себя лучше и спокойнее, и он понимает, что способен достичь поставленных целей, которые когда-то казались недостижимыми.

Путь к здоровому образу жизни у каждого человека свой, но его компоненты всегда одинаковы, к которым можно отнести:

- рациональное питание;
- физическая культура;
- закаливание;
- соблюдение личной гигиены;
- принцип здорового сна;
- отказ от вредных привычек.

Рассмотрим каждый компонент по порядку.

Говоря о питании, нужно отметить, что вообще питание — это один из ведущих компонентов, поскольку является потребностью, без которой невозможно жить.

Оно выполняет незаменимую роль в формировании большинства систем организма, включая интеллектуальную, метаболическую и иммунную [1, с.6]. Человеку необходима разнообразная пища, которая обеспечивает поступление в организм витаминов, аминокислот, жирных кислот, минералов и воды. И продукты все различны по своим составляющим, и можно предполагать, что возможно разнообразие в их подборе, обеспечивающее человеку различные пищевые компоненты. Чем разнообразнее состав пищи, тем больше вероятность, что человек получит максимум необходимых веществ. Но, говоря о правильном, рациональном питании, мы учитываем и то, что важен не только набор продуктов для еды, но и то, как мы едим. Особенно это касается людей с избыточным весом, т.к. из-за быстрого и плохого пережевывания пищи у них уровень сахара в крови повышается, а мозговые центры не успевают своевременно отправлять сигналы о насыщении в мозг [3, с. 59]. Поэтому человек должен отказаться от нездоровой и быстрой еды, если он желает жить долго.

Присутствие физических нагрузок помогает человеку оставаться молодым, выглядеть моложе своего биологического возраста; контролировать свой вес, вовремя избавляться или вовсе не набирать избыточный вес; повышая жизненный тонус улучшать свое самочувствие, поддерживать в бодром состоянии дух и тело. Хорошая физическая форма означает успешную способность энергично и бодро, так сказать благополучно, выполнять повседневные задачи, придерживаться активного отдыха, а также обеспечивать эффективную работу сердца, легких, кровеносных сосудов и мышц [5, с. 46]. Как правило, люди, которые занимаются спортом, выглядят лучше, чем среднестатистический человек, избегающий физкультуры; они здоровее психически, потому что уверенны в себе, и бодры; менее подвержены стрессу и лучше справляются с тревогами, поскольку умеют снимать напряжение с помощью упражнений; у них большая сопротивляемость болезням — к той же простуде, — а поэтому они тратят меньше денег на лечение; и, что немаловажно, они хорошо спят и чувствуют себя свежее по утрам. Физиологи утверждают, что жизнь человека продлевается на пару часов с каждым часом двигательной и физической активности.

Важную роль играет и закаливание, которое подразумевает регулярное и систематическое использование человеком естественных природных факторов для увеличения и повышения устойчивости его организма к угрозам, поступающим извне, и является мощным оздоровительным средством. Оно помогает избежать многих болезней, продлевает жизнь и позволяет долгие годы радоваться жизни. У человека, практикующего закаливание, тонус центральной нервной системы повышен, улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ. Воздух, вода и солнечные лучи называют стержневыми средствами закаливания. Рекомендуется, и даже необходимо, в теплое время года необходимо подолгу гулять на свежем воздухе и ходить по полу босиком по десять или пятнадцать минут. А в холодное время года используют ходьбу на лыжах, бег в облегченной одежде и обливания.

Личная гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и поведение человека в быту и на производстве. Любые нарушения личной гигиены могут ска-

заться на здоровье и затронуть большую группу людей. Соблюдение чистоты кожи очень важно, поскольку она выполняет множество важных функций для человека. Поэтому необходимо ежедневно мыться теплой водой, принимать водные процедуры, следить за чистотой рук и ногтей, каждый день мыть ноги прохладной водой и мылом. Голову нужно мыть теплой водой по мере загрязнения, тщательно относиться к выбору средств для ухода за волосами и ни в коем случае не расчесываться чужими расческами. У человека, который соблюдает правильный уход за кожей головы, нормализуется деятельность сальных желез и улучшаются кровообращение и обменные процессы. Чистить зубы нужно утром и вечером, нельзя пользоваться чужой зубной щеткой, после приема пищи необходимо полоскать рот, а при первых признаках заболевания зубов или десен стоит обращаться к стоматологу. Соблюдая эти правила, человек долго будет довольствоваться хорошим состоянием зубов.

Чтобы хорошо себя чувствовать, необходимо, конечно, высыпаться. Каждому человеку требуется разное количество часов для того, чтобы полноценно выспаться и прийти в себя, но сон нужен всем, и нормой считается 6-9 часов. Такой сон оказывает хорошее восстанавливающее действие, позволяет тканям и системам организма отдохнуть перед предстоящей дневной активностью. Исследователи считают, что в период сна способность иммунной системы к сопротивлению болезням укрепляется, увеличиваясь неоднократно, кроме того, после сна мыслительные процессы становятся более эффективными [1, с.75].

К вредным привычкам относят малоподвижный образ жизни, неправильное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков. Подрастая, дети нередко болеют теми же самыми болезнями, что и их родители, и свои заболевания оправдывают плохой наследственностью. Следует признать, что унаследованные от родителей вредные пристрастия и взгляды на жизнь оказывают огромное влияние на жизнь их детей. Чем старше привычка, тем тяжелее от нее избавляться, а порой становится слишком поздно что-то менять, поэтому важно воспитывать в детях хорошие привычки с детства [4, с.234].

Наивреднейшими считаются алкоголь и сигареты. Привыкнув однажды, многие люди уже не представляют и не могут обходиться без рюмки спиртного или сигарет, т.к. вызывается физиологическая зависимость у человека от обеих привычек. Многие заболевания появляются вследствие именно этих двух привычек: сердечно-сосудистые заболевания, язвы желудка, рак.

Подводя итоги, можно с уверенностью заявить, что здоровый образ жизни построен на принципах нравственности и рациональности, а также на осознании необходимости физического, психического и нравственного здоровья. К большинству людей приходит понимание всей ценности своего здоровья, его необходимости, только когда осознается, что оно уже оказывается под угрозой или осмысливается, что оно было утрачено много лет назад. А поэтому необходимо стремиться к тому, чтобы все вышеперечисленные компоненты, являющиеся основой здорового образа жизни, находили практическое воплощение в жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает человеку выполнять поставленные им цели, преодолевать трудности и реализовывать планы. А крепкое здоровье, которое

является следствием соблюдения правил здорового образа жизни, непременно обеспечит долголетие и полноценную, радостную жизнь.

Литература

1. Исаев В. А., Физиологические аспекты здорового образа жизни [Текст] / В. А. Исаев. — М. : Академия стандартизации, метрологии и сертификации, 2011. — 95 с.

2. Кабышева М. И., Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации [Текст] / М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2005. — 42 с.

3. Пискунов В. А., Здоровый образ жизни : учебное пособие [Текст] / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — М. : Прометей, 2012. — 86 с.

4. Сухорукова Н. И., Ткачева Е. Г., Андреенко Т. А. Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи [Текст] // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях : проблемы и перспективы развития : материалы Региональной студенческой научно-практической конференции / Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». – Москва : 2018. - С.231-235.

5. Чуприна Е. В., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие [Текст] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 216 с.

References

1. Isaev V. A. Fiziologicheskie aspekty zdorovogo obraza zhizni [Physiological aspects of a healthy lifestyle]. Moscow: Academy of standardization, Metrology and certification Publ., 2011, 95 p.

2. Kabysheva M. I. Zdorovyy obraz zhizni studenta [Healthy lifestyle of a student]. Orenburg, Orenburg state University Publ., EBS ASV Publ., 2005, 42 p.

3. Piskunov V. A., Macinaia M. R., Tupitsyna L. P. Zdorovyy obraz zhizni [Healthy lifestyle]. Moscow, Prometheus Publ., 2012, 86 p.

4. Sukhorukova N. I., Tkacheva E. G., Andreenko T. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v formirovanii zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi [Physical culture and sport in the formation of a healthy lifestyle of students]. Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoy molodezhi v sovremennykh usloviyakh : problemy i perspektivy razvitiya : materialy Regional'noy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture, sport and health of students in modern conditions: problems and prospects of development: materials of the Regional student scientific and practical conference]. Moscow, Russian state vocational pedagogical University Publ., 2018, pp. 231-235. (In Russia).

5. Chuprina E. V., Zakirova M. N. Zdorovyy obraz zhizni kak odin iz aspektov bezopasnosti zhiznedeyatel'nosti [Healthy lifestyle as one of the aspects of life safety]. Samara, Samara state University of architecture and civil engineering Publ., EBS ASV Publ., 2013, 216 p.

УДК 796:612.017.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

PHYSICAL CULTURE AS A WAY TO STRENGTHEN THE IMMUNE SYSTEM

Душина Наталья Валериевна
студент
кафедра индустрии моды
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Natalia Dushina Valeryevna
student
Department of fashion industry
Orel state University named after I. S. Turgenev
Russia, Orel

Савкина Наталья Валентиновна
старший преподаватель
кафедра физвоспитания
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева,
г. Орел, Россия
Savkina Natalya Valentinovna
senior lecturer
department physical education
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Russia, Orel

Аннотация. *Применение умеренной, правильно подобранной физической нагрузки при регулярном выполнении в совокупности с правильным питанием, соблюдением здорового образа жизни, способствует укреплению иммунитета и уменьшает риск возникновения простудных заболеваний.*

Abstract. *The use of moderate, properly selected physical activity with regular performance in conjunction with proper nutrition, self-promotion of a healthy lifestyle, helps to strengthen the immune system and reduces the risk of colds.*

Ключевые слова: *иммунитет, здоровье, физические упражнения, движение, кардиотренировка, профилактика простудных заболеваний.*

Keywords: *immunity, health, exercise, movement, cardio training, prevention of colds.*

Во все времена года организму человека приходится противостоять значительным перепадам температуры. На улице поджидают ветер, дождь и снег, а в помещении – жар раскаленных батарей, сквозняки. Зимой проблему усугубляет короткий световой день. Многие люди жалуются в это сумеречное время на вялость и плохое самочувствие. Одним из виновников зимней депрессии, как считают ученые, является гормон мелатонин. Он призван способствовать хорошему сну, но при значительных концентрациях в организме может вызывать вялость и упадок сил.

Вот почему так важно в это время ловить каждый лучик света. Именно свет подавляет производство мелатонина в организме. Кроме того, свет активизирует кровообращение и обмен веществ, повышает работоспособность и улучшает защитные функции организма человека.

Микробы и бактерии, вызывающие простудные заболевания, особенно активно размножаются в переполненном общественном транспорте, в котором влажно и тепло. Это идеальные условия для быстрого распространения инфекций.

Часто вредоносные бактерии попадают в организм человека через органы дыхания, то есть воздушно-капельным путем. Инфекция может передаваться и при телесном контакте, например, при рукопожатиях.

Противостоять простудным заболеваниям можно только с помощью хорошо укрепленного иммунитета. Повышение защитных сил организма – это трудоемкий процесс. Человек, настроенный на долгую и здоровую жизнь без болезней, должен пересмотреть свои привычки и изменить образ жизни.

Все знают основные составляющие здорового образа жизни – движение, правильное питание и расслабление. При взаимодействии эти факторы дополняют друг друга и помогают избавиться от разных недомоганий и избежать болезней.

Укреплять иммунитет можно и нужно на протяжении всей жизни. Природный цикл, состоящий из сменяющихся сезонов, поможет правильно подобрать оптимальные нагрузки в течение года.

Самое главное условие – это использование двигательных упражнений, которые в первую очередь направлены на укрепление иммунной системы и улучшения обмена веществ. Однако нужно не переусердствовать, поскольку излишние физические нагрузки только вредят и могут привести к обратному результату [2]. Каждый день необходимо проводить не менее тридцати минут на свежем воздухе, лучше в дневное время, чтобы получить достаточную дозу солнечного света.

С началом весны просыпается природа, организм человека, подобно ей, пробуждается к новой жизни. Резкие колебания температуры и скачки атмосферного давления могут вывести из равновесия вегетативную нервную систему человека. Организм, не в состоянии приспособиться к таким перепадам, реагирует снижением концентрации внимания, головными болями. Появляется апатия, вялость и повышается восприимчивость к инфекциям.

Занятия физической культурой – это верное средство против синдрома весенней усталости. Движение и кислород активизируют обменные процессы и деятельность иммунной системы. Достаточно полчаса подвигаться на свежем воздухе, и количество иммунных клеток значительно увеличится, а соответственно возрастет и сопротивляемость организма.

В борьбе с весенней усталостью поможет бег и ходьба. Начать можно с десяти - минутной ходьбы, постепенно увеличивая продолжительность занятий. Постепенно можно перейти на бег трусцой. Ходьба является мягким видом кардиотренировки. Ходить рекомендуется, напрягая все тело, в темпе, значительно превышающем прогулочный. Во время ходьбы спину нужно держать прямо, голову приподнять, смотреть вперед, а не вниз. Так легче дышать, и уменьшается нагрузка на позвоночник. Плечи необходимо расслабить и слегка развернуть, расправив грудную

клетку. Все мышцы должны быть слегка напряжены. Нельзя прогибаться в пояснице. Руки должны быть согнуты в локтях под прямым углом и во время ходьбы ритмично двигаться в такт движениям ног. Интенсивная работа руками способствует более эффективному отталкиванию, так как верхняя часть туловища уже получает ускорение в направлении движения. При ходьбе одна из ступней сохраняет контакт с поверхностью. Это примерно на две трети снижает ударные нагрузки на суставы по сравнению с медленным бегом [3].

Универсальное средство, не требующее больших затрат - прыжки через скакалку. Несмотря на то что данный вид физической активности имеет ряд противопоказаний по возрасту, подготовке и наличию заболеваний, это прекрасное средство для укрепления мышц ног и сердечно - сосудистой системы. Прыгать можно попеременно - то двумя ногами вместе, то с чередованием ног. После каждой минуты тренировки рекомендуется делать тридцати секундный перерыв.

Лето прекрасная пора для укрепления иммунитета и занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

Одно из самых приятных и полезных летних занятий физической культурой – это плавание в открытых водоемах. Оно укрепляет мускулатуру и сердечно – сосудистую систему, разгружает суставы и позвоночник. Особенно укрепляет спину плавание на спине. Благодаря разнице температур воды и воздуха ускоряются обменные процессы в организме. Как и для любой кардиотренировки, для плавания важны регулярность и дозировка нагрузки. В холодное время года продолжить занятия плаванием рекомендуется в бассейне. Перед началом таких занятий необходимо, приняв душ, еще около десяти секунд постоять под прохладной водой. Это предпочтительно для того, чтобы погружение в воду не было шоком для системы кровообращения. Плавая на груди, голову необходимо опускать в воду. Движения руками и ногами требуется выполнять согласовано, с полным размахом. Нужно стараться, чтобы скольжение между двумя гребками было максимально долгим. Дыхание должно быть глубоким. Нетренированному человеку первое время следует плавать не более двадцати минут. Тренированные пловцы могут увеличить нагрузку до 60 минут и более [6].

Бег трусцой - это полезное летнее занятие. Пробежки по тенистой аллее утром или прохладным вечером благотворно влияют на весь организм. Доказано, что регулярные пробежки снижают риск сердечно – сосудистых заболеваний. Бег активизирует обмен веществ, иммунную систему и пищеварение. При беге работают более семидесяти различных мышц. Это формирует хорошую фигуру, придает телу гибкость и подвижность.

Перед пробежкой рекомендуется провести разминку. Начинать требуется с мышц шеи и упражнениями для ног. Это могут быть круговые движения ног в положении стоя, махи, выпады вперед, в стороны. Во избежании травм и растяжений стоит выполнить упражнения стретчинга: потянуть икроножные и мышцы бедра.

Во время бега нужно стараться спину держать прямо. В противном случае позвоночник будет испытывать чрезмерную нагрузку. Руки необходимо согнуть

в локтях и совершать движения в плечевых суставах параллельно направлению движения [5].

Велосипедная прогулка – это еще одна возможность провести время на свежем воздухе с пользой для здоровья. Езда на велосипеде укрепляет мышцы ног, не нанося вреда суставам, тренирует сердце и сосуды, развивает вестибулярный аппарат и помогает избавиться от стресса. Это хорошая альтернатива для тех, кто не хочет или не может бегать трусцой, опасаясь чрезмерной нагрузки на больные коленные и голеностопные суставы [1].

С наступлением осени дни становятся короче, а солнце не греет. Тело человека тоже начинает готовиться к холодному времени года. Усиливается чувство голода, нарастает усталость и все острее чувствуется недостаток энергии.

Свежий воздух и активные движения укрепляют иммунную систему, которой наступающие холода готовят проверку на прочность. Щедрый урожай дарит возможность пополнить запасы организма витаминами и микроэлементами.

Осенью нужно использовать любую возможность для прогулки на свежем воздухе. Контраст между относительно теплыми днями и холодными ночами активизирует кровообращение, и тело требует движения. Физическая активность, направленная на развитие физических качеств, способствует выработке веществ, улучшающих настроение – эндорфинов.

В хорошую погоду можно отправиться на прогулку в ближайший парк или сквер, позаниматься на спортивной площадке. В качестве снаряда для физических упражнений, возможно использовать и подручный материал. Для этого можно взять обеими руками палку и поднять ее над головой. Нужно стараться тянуться вверх, делая глубокий вздох. Затем нужно наклониться так, чтобы палка оказалась примерно на уровне коленей, и сделать выдох. После этого требуется встать прямо, ноги расставить. Палку нужно держать горизонтально перед туловищем и делать наклоны корпусом влево и вправо. Затем необходимо поднять палку над головой. На вдохе выполнять наклоны в сторону, на выдохе возвращаться в исходное положение. Также можно положить палку на землю и попрыгать через нее.

Во время прогулки можно найти в саду или в парке дерево с крепкими ветками и мощным стволом. Нужно встать лицом к стволу дерева. Затем необходимо перебирать руками по стволу, вытягиваясь и растягиваясь, что есть сил, как кошка. Спина должна оставаться совершенно прямой. Также можно постараться найти на дереве крепкую ветку, которую можно достать с земли. Необходимо потянуть ее к низу несколько раз, проверив на прочность. В качестве упражнения рекомендуется висеть на этой ветке, слегка согнув колени, что дает возможность позвоночнику вытянуться.

В плохую ненастную погоду для занятий дома необходимо выполнять упражнения для тренировки суставов, связок и сухожилий.

Тело и зимой должно быть в движении. Заниматься необходимо не так интенсивно, как в теплое время года, но регулярно. Гимнастика, занятия на велотренажере и другие упражнения, которые можно выполнять дома, помогут сохранить хорошую форму.

И все же ничто не заменит занятий спортом на чистом морозном и богатом кислородом воздухе. Лыжная прогулка по заснеженной равнине, свободное скольжение и пируэты на коньках, азартная игра в хоккей с приятелями – все возможности хороши, чтобы насытить тело светом и кислородом. Наградой будут бодрость, ясность мыслей, крепкий восстанавливающий сон.

Ходьба на лыжах – идеальное упражнение на выносливость. С каждым шагом укрепляются сердце и сосуды, совершенствуется координация движений. Белизна снега заставляет организм еще активнее вырабатывать «гормоны радости» [4].

Прежде чем встать на лыжи необходимо знать, что около 60 % всех несчастных случаев на лыжных трассах связано с недостаточной физической подготовкой. Специальная гимнастика для лыжников стимулирует кровообращение, растягивает и укрепляет мышцы ног, повышает выносливость, необходимую для уверенного спуска с горы.

Для выполнения горнолыжной гимнастики рекомендуется попрыгать на месте двумя ногами примерно 30 секунд. После чего выполнить 10 подскоков. Направлять колени рекомендуется то влево, то вправо, корпус поворачивая в сторону, противоположную направлению движения коленей. Верхняя часть туловища остается прямой. Затем нужно сделать полу-приседы, согнув колени. Верхнюю часть туловища (спина прямая) нужно наклонить вперед, руки требуется держать иммитируя держание лыжных палок. В коленях нужно пружинить и выполнять время от времени небольшие подскоки, при этом делать вращения бедрами влево и вправо. В конце разминочной гимнастики рекомендуется попеременно опускаться то на левое, то на правое колено, слегка приподнимая свободную ногу, руками, по – прежнему, иммитируя держание палок.

Для развития дыхательной системы и улучшения работы легких можно выполнять простые упражнения. Каждое утро, независимо от времени года, после пробуждения от ночного сна рекомендуется подходить к открытому окну или выходить на балкон. Желательно проводить бег на месте в течение 1-2 минут. Затем встать прямо, руки вытянуть над головой, сделать пять глубоких вдохов – выдохов и через стороны опустить руки вниз. Повторять не менее 3-4 раз каждый день.

В плохую погоду можно тренироваться дома у открытого окна, а если на улице сухо, то на свежем воздухе.

Для повышения эффективности занятий можно использовать отягощения в виде гантелей. Женщинам рекомендуется заниматься с гантелями массой по 1 кг, мужчинам - от 1,5 кг:

- взять гантели, встать прямо, руки свободно опустить вдоль тела. Правой рукой делать круговые движения – 8 раз вперед и 8 раз назад. Повторить левой рукой;
- взять гантель в левую руку. Ноги расставить и слегка согнуть в коленях. Правую руку поставить на пояс, левую свободно опустить вдоль тела. Поднимать левую руку над головой, одновременно на выходе наклоняя корпус вправо. Возвращаясь в исходное положение, делать вдох. Повторять в другую сторону с гантелью в правой руке.

Помимо общей поддержки иммунной системы предлагаемые упражнения обеспечат улучшение дыхания за счет целенаправленного использования гантелей. Активизированное кровообращение не даст замерзнуть и повысит сопротивляемость организма в зимнее время.

Отличной профилактикой простуды и подготовкой к наступающим холодам станет массаж и регулярная гимнастика для ног:

- сесть на стул или на табурет и вытянуть ноги вперед. Оттянув носки, выполнять ногами круговые движения по 5 раз вправо и влево и более;
- встать прямо и в течение минуты шагать на месте. Затем чередовать ходьбу на носках и на пятках (по 30 секунд). Повторять не менее 2 раз;
- сделать упор руками в край стола и перекатывать ступни по полу, касаясь его то внешним, то внутренним краем стопы, то носками, то пятками по минуте на каждую стопу.

Выполнять данные упражнения рекомендуется ежедневно.

Есть все сезонные упражнения, которые можно выполнять независимо от погоды. Это прыжки через скакалку, танцы под энергичную музыку, бег на месте, высоко поднимая колени или захлестывая голени, выпрыгивания вверх со сменой толчковой ноги. Если выполнять эти несложные упражнения, то можно улучшить кровообращение, прогнать депрессию и укрепить иммунную систему.

Для того, чтобы рекреативно отдохнуть, одновременно укрепляя иммунную систему, нет ничего лучше, чем активно провести день на свежем воздухе. Прогулки пешком, на лыжах или езда на велосипеде – это отличный способ сохранения и укрепления здоровья, повышения иммунитета и развитие различных физических качеств.

Физическая культура в совокупности с правильным питанием, позитивным мышлением и налаженным биоритмом жизни, способствует повышению иммунитета. В результате уменьшается риск возникновения простудных заболеваний. Умеренная, правильно подобранная физическая нагрузка при регулярном выполнении стабилизирует работу организма. Физически активные занятия повышают иммунитет и являются отличным средством для профилактики простудных заболеваний.

Литература

1. Езда на велосипеде: польза, правила, какой купить для города [Электронный ресурс] // BandWolf.ru : активный образ жизни, красота, спорт, как похудеть, спортивная одежда Активный образ жизни, красота, спорт, как похудеть, спортивная одежда. – Режим доступа: https://bandwolf.ru/article/ezda-na-velosipede-polza-pravila-kak/ (дата обращения: 10.05.2020).

2. Влияние физических нагрузок на иммунитет [Электронный ресурс] // «CMT — Научный подход» — проект о научном подходе в вопросах питания, диетологии, нутрициологии, медицины, тренировок и спорта. – Режим доступа: https://cmtscience.ru/article/vlijnie-fizicheskih-nagruzok-na-immunitet/ (дата обращения: 10.05.2020).

3. Как правильно ходить [Электронный ресурс] // wikiHow: сайт пошаговых инструкций. - Режим доступа: https://wicihow.com/article/правильно-ходить/ (дата обращения: 10.05.2020).

4. Ходьба на лыжах: виды техники, польза и противопоказания [Электронный ресурс] // Sporto Tip. – Режим доступа: https://sportotip.ru/ article/ vidy-sporta/lyzhi/xodba-na-lyzhax-vidy-texnici-polza-i-protivopokazaniya/(дата обращения: 10.05.2020)

5. Как правильно бегать трусцой [Электронный ресурс] // Бег для здоровья. – Режим доступа: https://begzdorov.ru/ article/ kak-pravilno-begat-truscoj / (дата обращения: 10.05.2020).

6. Плавание. Польза для организма человека [Электронный ресурс] // Зож-Лайф. – Режим доступа: https://zozhlife.ru/article/plavanie/polza-dlja-organizma-cheloveka/(дата обращения: 10.05.2020).

References

1. Ezda na velosipede: pol'za, pravila, kakoy kupit' dlya goroda [Cycling: benefits, rules, what to buy for the city]. BandWolf.ru : aktivnyy obraz zhizni, krasota, sport, kak pokhudet', sportivnaya odezhda Aktivnyy obraz zhizni, krasota, sport, kak pokhudet', sportivnaya odezhda [BandWolf.ru: active lifestyle, beauty, sports, how to lose weight, sportswear Active lifestyle, beauty, sports, how to lose weight, sportswear]. Available at: https://bandwolf.ru/article/ezda-na-velosipede-polza-pravila-kak/ (accessed 05.10.2020).

2. Vliyanie fizicheskikh nagruzok na immunitet [The effect of physical exertion on immunity]. «CMT — Nauchnyy podkhod» — proekt o nauchnom podkhode v voprosakh pitaniya, dietologii, nutritsiologii, meditsiny, trenirovok i sporta ["CMT - Scientific Approach" - a project on a scientific approach to nutrition, nutrition, nutrition, medicine, training and sports]. Available at: https://cmtscience.ru/article/vlijnie-fizicheskih-nagruzok-na-immunitet/ (accessed 05.10.2020).

3. Kak pravil'no khodit' [How to walk]. wikiHow: sayt poshagovykh instruktsiy [wikiHow: a site for step-by-step instructions]. Available at: https://wicihow.com/article/correct walk// (accessed 05.10.2020).

4. Khod'ba na lyzhakh: vidy tekhniki, pol'za i protivopokazaniya [Skiing: types of equipment, benefits and contraindications]. Sporto Tip. Available at: https://sportotip.ru/ article / vidy-sporta / lyzhi / xodba-na-lyzhax-vidy-texnici-polza-i-protivopokazaniya / (accessed 05.10.2020).

5. Kak pravil'no begat' trustsoy [How to jog properly]. Beg dlya zdorov'ya [Running for health]. Available at: https://begzdorov.ru/ article / kak-pravilno-begat-truscoj / (accessed: 05.10.2020).

6. Plavanie. Pol'za dlya organizma cheloveka [Swimming. Benefits for the human bod]. Zozh-Life. Available at: https://zozhlife.ru/article/plavanie/polza-dlja-organizma-cheloveka/ (accessed 05.10.2020).

УДК - 371.71

ФОРМИРОВАНИЕ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

FORMATION OF THE YOUNGER GENERATION'S NEED FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Филимонова Екатерина Николаевна
Студент
институт технологии, экономики и сервиса
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Filimonova Ekaterina Nikolaevna
Student
Institute of Technology, Economics and Service
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Коробейникова Елена Ивановна
старший преподаватель
кафедры «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Korobeynikova Elena Ivanovna
senior lecturer
Department «Physical culture»
Volgograd state socio-pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В работе рассматривается воспитание подрастающего поколения как одна из важнейших задач семьи, школы и государства. Потребность в здоровом образе жизни необходима и должна быть понята самим подростком.*

Abstract. *The paper considers the upbringing of the younger generation as one of the most important tasks of the family, school and state. The need for a healthy lifestyle is necessary and must be understood by the adolescent himself.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, мотивация, потребность, физическая культура, спорт, подростки.*

Key words: *healthy lifestyle, motivation, need, physical culture, sports, teenagers.*

В современном мире человек стал более трепетно относиться к своему здоровью. Здоровье человека и общества определяет уровень цивилизации, поскольку здоровье нации складывается из здоровья каждого принадлежащего ей индивида, что представляет собой условие существования развитого государства.

В Российской Федерации вопрос охраны здоровья человека занимает немало важную роль: финансируются программы сохранения и поддержания здоровья

населения, стимулируется любая деятельность, направленная на развитие физической культуры и спорта, а так же мероприятия по укреплению здоровья человека.

Население страны все в большем объеме включается в спортивную жизнь. Занятия каким-либо видом спорта неразрывно связано с соблюдением здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя многие аспекты: правильное питание, сон, режим дня и многое другое. В работе, для определения этого понятия используется подход с точки зрения сознания и мотивации. Под здоровым образом жизни понимают результирующую действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья [4, с.10].

Соблюдение здорового образа жизни необходимо подрастающему поколению, поскольку его здоровью угрожают такие причины как: ухудшение экологии (в том числе влияние глобальных экологических проблем), невысокий уровень жизни населения. Помимо этих причин, на подрастающем поколении сказываются изменения, произошедшие в семьях, которые затрагивают вопросы воспитания и материальных возможностей. Нарушения в здоровье и воспитании ребенка отрицательно влияют на способность освоения им школьной программы.

Государство стремится сохранять и укреплять здоровье учащихся в рамках национальной безопасности и развитии человечества в 21 веке. Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения является проблемой, которая вызывает особый интерес, как для школьной практики, так и для педагогической науки в целом.

Потребность в здоровом образе жизни начинает формироваться в детские годы, подкрепляется интересом и осознанной необходимостью в школьные годы, актуализируется и позволяет в полном объеме реализоваться в повседневной жизни на всех возрастных этапах [1, с.93].

Формирование ЗОЖ или какой-либо привычки невозможно без предварительного условия создания, иначе говоря, предпосылок. Одной из основополагающих предпосылок формирования ЗОЖ является осознание подростком необходимости и потребности в здоровом образе жизни. Куликов В. Н. в своей диссертационной работе выделяет следующие предпосылки формирования здоро-вого образа жизни школьников, которые были получены исследователями в различных областях.

Во-первых, понимание и принятие подростком необходимости ведения здорового образа жизни, которое является особой формой жизнедеятельности, определяющейся биологическими и социальными факторами.

Во-вторых, недостаточно эффективное сотрудничество педагогов и учащихся, которое проявляется в неполном информировании об основах здорового образа жизни.

В-третьих, неиспользование методов объединения различных подходов к здоровью и формированию здорового образа жизни.

И, наконец, необходимость постоянно улучшающихся и совершенствующихся педагогических программ в направлении ЗОЖ [2].

На формирование укрепления человеческого организма в целом, то есть ЗОЖ прямое влияние оказывает гигиенического воспитание и обучение. Гигиенического воспитание и обучение необходимо осуществлять в целях профилактики заболеваний, а так же овладения санитарной культурой населения. Для подрастающего поколения необходимо создавать среду, в которой оно проявит интерес к правилам, способам и методам заботы о своем здоровье. Однако при этом важно помнить, что запреты на обзаведение вредными привычками и прямые призывы к ЗОЖ являются безрезультативными. Именно поэтому, с позиции будущего педагога, можно утверждать, что рассматривать здоровье нужно в процессе динамики его становления, моделируя процесс формирования ЗОЖ.

Существует несколько причин, которые способствуют к включению в команду людей, ведущих здоровый образ жизни. Эти причины показывают, насколько полезны занятия спортом и физической культурой, правильное питание и режим дня:

Причина № 1: Физическая культура и спорт являются составляющими крепкого здоровья. Школьные зарядки и физкультминутки проводились далеко не зря, поскольку физическая культура и спорт – это самый естественный способ укрепить иммунитет и здоровье. Недостаток движения и спортивной активности ведет к проблемам, связанным с работой мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, а так же к изменению функциональных возможностей и изменениям в работе внутренних органов. А все это, в совокупности, сказывается на работоспособности, самочувствии и продолжительности жизни человека.

Причина № 2: Восьмичасовой сон является необходимостью для человека, а так же вечным счастьем. Однако в современном ритме жизни не каждый может позволить его (сон) себе. Существует множество теорий и суждений о том, что выспавшийся человек есть счастливый человек. Здоровый сон является источником сохранения красоты и молодости, а так же одним из способов сохранения здоровья.

Причина № 3: Рациональное питание – неотъемлемый элемент здорового образа жизни. На современных информационных площадках с каждым днем появляется огромное количество «ПП рецептов» (рецептов правильного питания), которые содержат в себе исключительно полезные для организма продукты. Помимо полезности они отличаются оригинальной подачей и не менее утонченным вкусом, а так же это модно!

Свободное время, которое находится в распоряжении подрастающего поколения, подвергается риску стать использованным в негативных целях, среди которых могут быть употребление алкоголя/табака/наркотических средств. Поэтому необходимо правильно организовать досуг подростков, привлекая их к вступлению в различные кружки, секции, спортивные организации, деятельность которых была бы им по душе. Педагог, зная предрасположенности, интересы и увлечения детей, способен направить и использовать их на организацию содержательного и полезного досуга [3, с.120].

Таким образом, ЗОЖ – это правильный вектор движения, направленный на сохранение самого ценного ресурса – времени, которое напрямую зависит от здоровья. Процесс формирования мотивации к ЗОЖ будет успешен при опоре на

креативность, субъектность, а так же при опоре на базовые знания медицины и физиологии.

Здоровый образ жизни является залогом здоровья страны в целом. Именно поэтому необходима и нужна воспитательная и образовательная деятельность педагогов и учреждений, в которых обучается подрастающее поколение.

Литература

1. Иванова С. Ю. Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: монография / С. Ю. Иванова; Федеральное агентство по образованию, Кемеровский технологический ин-т пищевой пром-сти. – Кемерово : КемТИПП, 2009. – 175 с.

2. Куликов В. Н. Формирование мотивов здорового образа жизни у подростков в средней общеобразовательной школе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Куликов Василий Николаевич. - Киров, 2002. - 181 с. – Режим доступа: https://www.dissercat.com/content/formirovanie-motivov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-podrostkov-v-srednei-obshcheobrazovatelnoi-sh (дата обращения: 03.03.2003).

3. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования / А. М. Митяева. - 3-е изд., перераб. и доп. изд. - М. : Академия, 2012. - 202 с.

4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Туманян. – Москва : Академия, 2006. – 332 с.

References

1. Ivanova S. Yu. Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdorovom obraze zhizni [Forming the needs of university students in a healthy lifestyle]. Kemerovo, KemTIPP Publ., 2009, 175 p.

2. Kulikov V. N. Formirovanie motivov zdorovogo obraza zhizni u podrostkov v sredney obshcheobrazovatel'noy shkole. Dis. kand. ped. nauk [The formation of motives for a healthy lifestyle in adolescents in secondary school. Diss. cand. ped sci.]. Kirov, 2002, 181 p. Available at: https://www.dissercat.com/content/formirovanie-motivov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-podrostkov-v-srednei-obshcheobrazovatelnoi-sh (accessed 03.03.2003).

3. Mityaeva A. M. Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii [Health-saving pedagogical technologies]. 3rd ed. Moscow, Academy Publ., 2012, 202 p.

4. Tumanyan G. S. Zdorovyy obraz zhizni i fizicheskoe sovershenstvovanie [Healthy lifestyle and physical improvement]. Moscow, Academy Publ., 2006, 332 p.

УДК 796.011.1

К ВОПРОСУ О ЦЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И КОГНИТИВНОМ ДИССОНАНСЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

ON THE ISSUE OF VALUES OF A HEALTHY LIFESTYLE AND COGNITIVE DISSONANCE IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Черкасов Алексей Юрьевич
кандидат технических наук, доцент
кафедра «Физическое воспитание»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Cherkasov Alexey Yurievich
candidate of technical Sciences, associate professor
Department of «Physical education»
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Мерзликин Дмитрий Михайлович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физического воспитания»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Merzlikin Dmitry Mikhailovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of «Physical education»
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Прохоров Руслан Александрович
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физического воспитания»
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Prokhorov Ruslan Alexandrovich
candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
Department of «Physical education»
Oryol state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье анализируется проблема когнитивного диссонанса, возникающего в процессе формирования ценностей здорового образа жизни в молодежной среде, а также способы ее разрешения.*

Abstract. *The article analyzes the problem of cognitive dissonance that occurs in the process of forming values of a healthy lifestyle among young people, as well as ways to resolve it.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, когнитивный диссонанс, студенческая молодежь.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, physical culture and sports, cognitive dissonance, student youth.*

Становление и развитие современной студенческой молодежи происходит в условиях резкого ослабления роли не только семейных традиций, но и других традиционных институтов социализации. Данный процесс сопровождается трансформацией ценностно-нормативной системы в молодежной среде. Для того, чтобы общество сохранило свое динамическое равновесие как система, т.е. было способно к выживанию, необходимо, чтобы в этой новой ценностной системе молодого поколения важное место занимали ценности здоровья и здорового обра-за жизни.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), современная медицина может оказывать положительное влияние на улучшение здоровья населения максимум на 10%, влияние же здорового образа жизни на благо-получие человека (в том числе физического) составляет 55% [1].

Одним из факторов снижения ценности здоровья среди молодежи служит разрушение институтов семьи и брака – первичных институтов социализации, в которых закладывается осознанное отношение личности к собственному здоровью. Отсутствие со стороны родителей активной жизненной позиции по отношению к своему собственному здоровью, а также невысокий уровень гигиенической информированности и грамотности негативно влияют на подготовку будущей студенческой молодежи к самостоятельной заботе о собственном здоровье и на формирование отношения к здоровью, как к главной жизненной ценности.

Современная российская школа и система образования в целом не имеют концепции сохранения и развития здоровья школьников, более того, наоборот, способствуют развитию ряда специфических заболеваний.

При поступлении в вуз от студенческой молодежи требуется значительная мобилизация сил для адаптации к новым условиям проживания, обучения, формирования межличностных отношений, к высоким умственным и физическим нагрузкам. Помимо интенсивного физиологического созревания организма в этот период активно происходит оформление личности и ее мировоззрения, становление самосознания и обретение своего «Я» [6].

Со стороны законодательной власти РФ для решения воспитательных и социализационных задач существует достаточное количество разнообразных нормативных документов: Законе РФ «Об образовании», Концепции модернизации российского образования, «Конвенции охраны здоровья населения РФ», Законе «Об охране окружающей среды», Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Конвенции развития здравоохранения и медицинской науки в РФ».

Основная цель политики государства в соответствии с концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, состоит в оздоровлении нации формировании здорового образа жизни населения, гармоничном развитии физически крепкого поколения. Вместе с тем в последние годы в России наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья молодых людей, хотя государство и ориентирует педагогический персонал учебных заведений на использование оздоровительных технологий [7,9].

Сегодня физическая культура и спорт введены в ранг общепризнанных материальных и духовных ценности общества в целом, но отнюдь не каждого человека в отдельности. Подтверждением последнего являются отечественные исследования, в которых отмечается ухудшение состояния здоровья студенческой молодежи за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снижается в среднем до 91,9%; на третьем – 83,1%, на четвертом курсе – до 75,8% [6].

Очевидно, что без ценностного отношения к здоровому образу жизни невозможно не только сохранить и укрепить здоровье студенческой молодежи, но и сформировать у нее таки необходимую в современном мире жизнесберегающую культуру.

Согласно данным ряда исследований, у студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, уровень здоровья несколько выше, чем у основной массы обучающихся. Отсюда делается вывод, что единственным действенным средством поддержания и укрепления здоровья студенческой молодежи во время обучения в вузе являются занятия по физической культуре. Однако для того, чтобы сформировать ценность здорового образа жизни, одних только занятий не достаточно, ибо ценность здорового образа жизни формируют разнообразные оздоровительные факторы [12].

Многие исследователи в области здоровья студенческой молодежи, отмечают критическую ситуацию, связанную с разрушением системы ценностно-нормативной регуляции и системы физкультурно-спортивного воспитания советской формации. Ежегодно до 70% абитуриентов, поступающих на первый курс различных вузов страны, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, причем за время обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами заболеваемости. Среди факторов сложившейся ситуации исследователи отмечают следующие: недочеты в организации медицинской помощи в вузах, недостаточную организацию мероприятий по профилактике и выявлению заболеваний, неудовлетворительную организацию учебного процесса, экологические особенности региона [5].

Парадоксом является то, что новая Россия существует более 30 лет, за это время были приняты различные долгосрочные программы, направленные на формирование здорового образа жизни и повышение культуры здоровья, а институт высшего образования и физкультурно-спортивная деятельность находятся в функциональном кризисе.

Так, например, в студенческой среде отмечается резкий дефицит информации по сохранению и восстановлению здоровья, отсутствие у большинства молодежи ценностных ориентаций, влияющих на образ жизни и отношение к собственному здоровью. Присутствуют негативные тенденции роста различного типа девиаций (курение алкоголизм, наркомания и преступность), которые влияют на социально-демографическую ситуацию и вопросы сохранения молодого поколения в целом [1].

Согласно данным Л. Н. Семченко, С. А. Батрымбетовой, ко второму году обучения количество случаев заболеваний студентов возрастает на 23%, к четвертому – на 43%. С каждым годом увеличивается количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Исследование функционального состояния показало, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [11].

Проблема формирования здорового образа жизни учащейся молодежи на протяжении последних десятилетий декларируется как одна из самых актуальных в отечественной педагогической науке, в том числе в теории и практике физической культуры. Интерес ученых направлен на поиски причин расхождения теоретических и практических результатов в области ценностных ориентаций студенческой молодежи относительно здорового образа жизни.

Анализ ценностей физической культуры и спорта в рамках образовательной программы высшего образования показал, что все они имеют высокую валео-логическую значимость, учитывают возрастные особенности, в основном совпадающие с динамикой и закономерностями развития отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Средства физической культуры и спорта в вузе достаточно эффективны в качестве инструмента формирования ценностей здорового образа жизни студенческой молодежи. Однако процесс обучения студентов в большинстве случаев ограничивается общей информацией о здоровом образе жизни. Нередко студенческая молодежь, не имея представления об особенностях физической нагрузки, спортивно-оздоровительных системах, а также приемах психологической саморегуляции, прибегает к коррекции своих заболеваний и психологических расстройств с помощью медицинских препаратов, курения, алкоголя и наркотических средств. Оторванность теории от практической деятельности будущих специалистов не может способствовать формированию осознанной позиции в отношении ценности здорового образа жизни [11].

Налицо противоречие между функциональными целями современной высшей школы и административным (формализованным) подходом их достижения. Данное противоречие является, по нашему мнению, и главной причиной когнитивного диссонанса у студенческой молодежи, которое выражается в принятии ценности здорового образа жизни на уровне сознания, с одной стороны, и ее пренебрежением в практической жизнедеятельности, с другой.

Для проверки этой гипотезы было проведено социологическое исследование (интернет-анкетирование) среди студентов 1 и 2 курсов Орловского государст-

венного университета имени И. С. Тургенева (далее ОГУ им. И. С. Тургенева). Объем выборки составил 180 человек.

Анализ мероприятий, направленных на сохранение, поддержание и пропаганду здорового образа жизни в университете, показал следующее. Студенческая университетская поликлиника обеспечивает возможность студентам получить первичную медико-санитарную и консультативно-диагностическую помощь, а так же справки о временной нетрудоспособности. Каждый студент может проконсультироваться у различных специалистов. Медицинские профосмотры проводятся при поступлении, а также на протяжении всего времени обучения в вузе.

На территории и во всех помещениях университета действует запрет на курение, ежегодно проводятся молодежные акции, направленные на популяризацию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек.

В целях обеспечения доступности питания в некоторых корпусах университета работают студенческие столовые. Однако в силу того, что занятия у студентов проходят в разных корпусах, обучающимся не всегда удается регулярно питаться. Поездки из корпуса в корпус делают посещение столовой во время учебного дня практически недоступным, основное питание ограничивается быстрыми перекусами в буфете.

Для занятий физической культурой и спортом у студентов ОГУ им. И. С. Тургенева имеется достаточное количество спортивных залов и сооружений, включая плавательный бассейн «Олимпийский», специализированные учебно-спортивные комплексы, тренажерные залы и манеж. Занятия физической культурой и спортом у студентов на первом и втором курсах проходят два раз в неделю, для старшекурсников обязательным является закрепление к спортивной секции в университете.

Однако результаты социологического опроса показывают, что студенты в свободное время не стремятся заниматься физкультурно-спортивной деятельностью (рисунок 1), несмотря на то, что 86% (по совокупности положительных ответов) опрошенных считают наличие физкультурно-спортивных комплексов и спортивного инвентаря для этих целей достаточными.

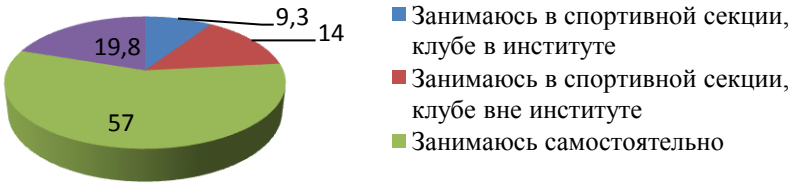

Рис. 1. Распределение ответов студентов о физкультурно-спортивных занятиях в свободное время (%).

В течение учебного года в университете проводятся различные оздоровительные, спортивно-массовые, физкультурно-спортивные мероприятия. Но добровольно принимать в них участие готова только треть опрошенных, 58,1% респондентов старается не участвовать, если нет административного давления (рисунок 2).

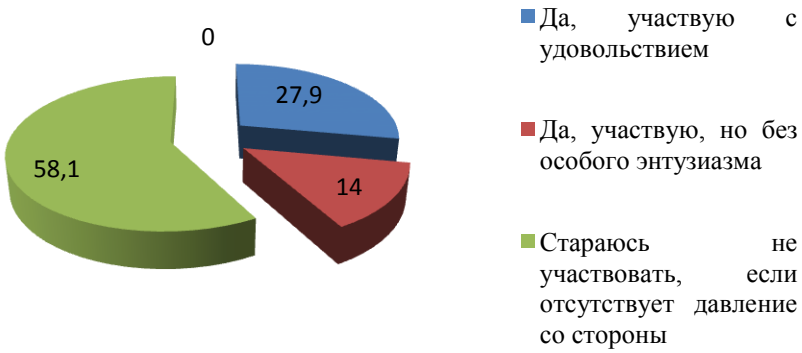

Рис. 2. Распределение ответов студентов об участии в университетских физкультурных мероприятиях (%)

Отсюда можно сделать вывод, что наличие спортивных сооружений и возможностей заниматься физкультурой и спортом сами по себе не являются фактором, мотивирующим активность студентов вести здоровый образ жизни.

Безусловно, студенческая молодежь на уровне когнитивных установок поддерживает отказ от вредных привычек и регулярные занятия физической культурой и спортом. Так, на вопрос о том, что включает в себя понятие здорового образа жизни, 81% опрошенных студентов дали правильный, с точки зрения научного подхода, ответ.

Результаты социологического исследования, тем не менее, говорят о том, что ценность здоровья у студентов не коррелирует с обязательностью посещения занятий физической культурой (рисунок 3), а треть опрошенных студентов вообще курят, употребляют спиртное и наркотики [14].

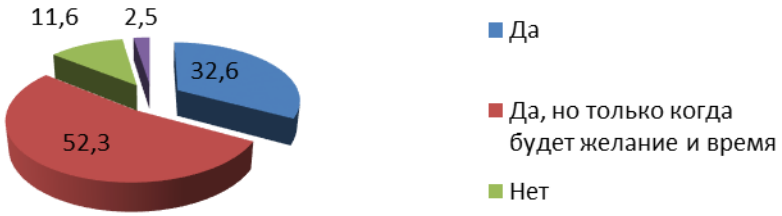

Рис. 3. Распределение ответов респондентов на вопрос о посещении занятий физической культуры (%).

Высокая ценность здорового образа жизни, по мнению многих студентов, связывается с инструментализацией ценности здоровья, т.е. здоровье есть ресурс, необходимый для достижения жизненного успеха, а не средство полноценной и долгой жизни [3]. Среди мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи первое место занимает наличие свободного времени (47%), улучшение состояния здоровья (42%) – второе.

Необходимость подчиняться вузовским требованиям, в том числе посещать занятия по физической культуре, определяет не только положение студента в вузе,

но и приобретает вынужденный характер (я не хочу посещать занятия, но, знаю, что их надо посещать, чтобы сохранить свой социальный статус).

На вопрос «Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?» подавляющее большинство респондентов ответили «скорее удовлетворены, чем не удовлетворены» (67%); 14% – полностью удовлетворены состоянием своего здоровья, 12% – «скорее не удовлетворены, чем удовлетворены» и «совсем не удовлет-ворены» 4% опрошенных.

Согласно данным нашего исследования, количество студентов, которые удовлетворены своим здоровьем, превышает число тех, кто редко болеет простудными заболеваниями или же имеет хронические заболевания. Однако данные, представленные на рисунке 4, позволяют сделать предположение о неадекватности оценки студентами состояния своего здоровья. Как видно на рисунке 4, треть студентов в течение года болели простудными заболеваниями от 3 и более раз.

Некоторые авторы констатируют в молодежной среде феномен гражданского равнодушия. Так, например, только 12% респондентов резко отрицательно относятся к людям, употребляющим алкоголь, наркотики, курящим, 72% – безразлично и, по мнению 15% респондентов, каждый волен делать то, что хочет [5,7,8].

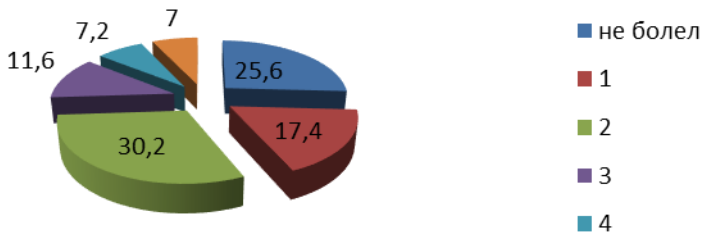

Рис. 4. Распределение ответов респондентов о количестве простудных заболеваний за прошлый год (%)

Думается, что равнодушное отношение к негативным видам социальной девиации, можно рассматривать, как предготовность личности быть вовлеченным в те или иные девиации. Рассогласованность между знанием, что хорошо и что плохо, с реальным поведением есть не что иное, как проявление когнитивного диссонанса.

Большинство опрошенных студентов имеет представление о здоровом образе жизни и его составляющих, но в своей практической жизнедеятельности руководствуется иными мотивами и интересами. Данное противоречие иллюстрирует рассогласование уровня информированности и доступности здорового образа жизни для подавляющего большинства студенческой молодежи с реальным поведением, в котором ценность здорового образа жизни как смыслообразующая отсутствует.

Ценность здорового образа жизни заключается не только в достаточной физической активности, занятиях спортом, правильном питании и отказе от вредных привычек, но и в рациональной организации своей повседневной жизни. Согласно результатам опроса, у студенческой молодежи не сформирована установка на рациональное планирование своего времени, имеет место регулярное нарушение гигиенических норм умственного труда, режима труда и отдыха и выполнения физических упражнений.

В большинстве случае студенты имеют 3-4 часа свободного времени в день и предпочитают проводить его в пассивном отдыхе. Менее половины опрошенных студентов самостоятельно занимаются физической культурой и спортом, тем самым выбрав для себя активный вид отдыха.

Территория здорового образа жизни гораздо больше, чем просто отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, обществу, семье, окружающим и жизни в целом. Полная осмысленность бытия, жизненных целей и традиционных ценностей.

В результате процессов, которые происходят в системе образования и воспитания высшей школы, возникает когнитивный диссонанс между социально-психологическими представлениями студенческой молодежи о здоровье и его месте в системе жизненных ценностей.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является основным фактором, который студенты используют для укрепления здоровья в процессе обучения в вузе. Сегодня занятия физической культурой в вузе направлены на нормативный подход и зачетные требования к уровню физической подготовленности, при этом у студенческой молодежи не формируется личностная ценностная ориентация на организацию здорового образа жизни.

Ценность здоровья имеет декларативный характер, поэтому при положительном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности в целом, большинство студентов активного интереса к ней не проявляют.

Одной из основных причин когнитивного диссонанса в области ценностного отношения к здоровому образу жизни является формальное отношение к учебе, когда диплом воспринимается только как пропуск во взрослую жизнь.

Профессорско-преподавательский состав нередко и сам провоцирует когнитивный диссонанс посредством понижения планки требований и формального отношения к процессу обучения. Исследование, проведенное среди орловских студентов, показало, что для 37% респондентов важное значение имеет индивидуальный подход, для 63% – новые формы проведения занятий физической культурой [13].

Одним из способов решения проблемы когнитивного диссонанса является использование технологий когнитивного управления [4]. По нашему мнению, в процессе формировании ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни должна использоваться технология обучения рефлексивному поведению в отношении к собственному здоровью и адекватной самооценки. Данная технология предполагает признание себя и собственной человеческой природы, веру в свои потенциальные возможности к саморегуляции посредствам разума, эмоционального настроя, самовнушения.

Общая стратегия формирования ценностей здорового образа жизни в физическом воспитании в вузе, должна заключаться: во-первых, в разностороннем развитии ценностного отношения к здоровью; во-вторых, в совмещении эмоциональной, познавательной и практической сфер на занятиях физической культуры; в-третьих, в практическом и познавательно-этическом типе построения занятий

физической культурой с высокой побудительной активностью к формированию ценностей здорового образа жизни.

Литература

1. Горяинова Н. С. Ценность здоровья в молодежной студенческой среде современной России (опыт эмпирического исследования) // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №6. С. 136-141.

2. Данилов А. Н., Грищенко Ж. М., Щелкова Т. В. Поколение Z: раскол традиций или перекодировка культуры // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2017. № 1. С. 109–118.

3. Козина Г. Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи : автореферат дис. ... кандидата социологических наук. Пенза. 2007. 21 с.

4. Кудашов В. И. Когнитивное управление формированием здорового образа жизни // Сибирское медицинское обозрение. 2011. № 1(67). С. 109-112.

5. Лоншакова Н. А., Диниц Г. Н. Характеристика сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи. Аналитический отчет. М. : РМАТ. 2018. 62 с.

6. Перминова М. С., Переселкова З. Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Известия Саратовского университета. Серия: Социология. Политология. 2018. Т. 18(1). С. 30-36.

7. Плаксина О. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета // Сибирский педагогический журнал. Новосибирск. 2007. № 13. С. 391–396.

8. Пономарева Т. А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №1 (12). С. 82-90.

9. Пашин А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании школьников : монография. Пенза : ПГПУ. 2011. 228 с.

10. Стеценко А. И. Признаки когнитивного диссонанса в вузе // Человек Сообщество Управление. 2009. № 4. С. 76-88.

11. Сулименко К. С., Колпакова Е. М. Журавская Н. В. Проблемы формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза // Ученые записи университета им. П. Ф. Лесгафта. 2009. №12(58). С. 49-52.

12. Чекулаева Л. В., Костюнина Л. Н. Теоретико-методический аспект проблемы формирования здорового образа жизни студентов : методические указания для студентов нефизкультурных вузов. Ульяновск : УлГТУ. 2010. 62 с.

13. Черкасов А. Ю., Мерзликин Д. М. Мотивация студенческой молодежи к занятиям физической культурой (по материалам социологического исследования) // Автономия личности. 2020. №3(23). С. 44-53.

14. Шулаева М. А. Ценностные представления о здоровье и здоровом образе жизни студенческой молодежи // Вестник Кемеровского Государственного Университета. 2010. № 3(43). С. 224-229.

References

1. Goryainova N. S. Tsennost' zdorov'ya v molodezhnoy studencheskoy srede sovremennoy Rossii (opyt empiricheskogo issledovaniya) [The Value of health in the youth student environment of modern Russia (experience of empirical research)]. Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki - Humanities, socio-economic and social Sciences, 2015, no. 6, pp. 136-141.

2. Danilov A. N., Grishchenko Zh. M., Shchelkova T. V. Pokolenie Z: raskol traditsiy ili perekodirovka kul'tury [Generation Z: split of traditions or recoding of culture]. Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Sotsiologiya - Journal of the Belarusian state University. Sociology, 2017, no. 1, pp. 109-118.

3. Kozina G. Yu. Fizkul'turno-ozdorovitel'naya deyatel'nost' kak sotsial'nyy faktor formirovaniya zdorov'ya sovremennoy studencheskoy molodezhi. Avtoreferat dis. kandidata sotsiologicheskikh nauk [Physical Culture and health-improving activity as a social factor in the formation of health of modern student youth. Abstract of diss. cand. of sociological sci.]. Penza, 2007, 21 p.

4. Kudashov V. I. Kognitivnoe upravlenie formirovaniem zdorovogo obraza zhizni [Cognitive management of healthy lifestyle formation]. Sibirskoe meditsinskoe obozrenie - Siberian medical review, 2011, no. 1 (67), pp. 109-112.

5. Lonshakova N. A., Dinits G. N. Kharakteristika sformirovannosti zdorovogo obraza zhizni u studencheskoy molodezhi. Analiticheskiy otchet [Characteristics of the formation of a healthy lifestyle among students. Analytical report]. Moscow, RMAT Publ., 2018, 62 p.

6. Perminova M. S., Pereselkova Z. Yu. K voprosu o formirovanii zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi (na primere Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta) [To the question of forming a healthy lifestyle of students (on the example of the Orenburg state University)]. Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya: Sotsiologiya. Politologiya - Izv. Sarat. UN-TA. Ser. Sociology. Political science, 2018, no. 18(1), pp. 30-36.

7. Plaksina O. A. Formirovanie tsennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni u studentov pedagogicheskikh spetsial'nostey universiteta [Formation of a value attitude to a healthy lifestyle among students of pedagogical specialties of the University]. Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. Novosibirsk - Siberian pedagogical journal. Novosibirsk, 2007, no. 13, pp. 391-396.

8. Ponomareva T. A. Osobennosti formirovaniya tsennostnykh orientatsiy naseleniya na zdorovyy obraz zhizni [Features of formation of value orientations of the population on a healthy lifestyle]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sport. Naberezhnye Chelny: Naberezhnye Chelny state pedagogical University, 2017, no. 1 (12), pp. 82-90.

9. Pashin A. A. Formirovanie tsennostnogo otnosheniya k zdorov'yu v fizicheskom vospitanii shkol'nikov [Formation of value attitude to health in physical education of schoolchildren]. Penza, PGPU Publ., 2011, 228 p.

10. Stetsenko A. I. Priznaki kognitivnogo dissonansa v vuze [Signs of cognitive dissonance in higher education]. Chelovek Soobshchestvo Upravlenie [Human Community Management]. Krasnodar, The Kuban State University Publ., 2009, no. 4, pp. 76-88.

11. Sulimenko K. S., Kolpakova E. M. Zhuravskaya N. V. Problemy formirovaniya motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni u studentov nefizkul'turnogo vuza [Problems of formation of motivation to a healthy lifestyle in students of non-physical education institutions]. Uchenye

zapisi universiteta im. P. F. Lesgafta - Scientific records of the P. F. Lesgaft University, 2009, no. 12 (58), pp. 49-52.

12. Chekulaeva L. V., Kostyunina L. N. Teoretiko-metodicheskiy aspekt problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov [Theoretical and methodological aspect of the problem of forming a healthy lifestyle of students: guidelines for students of non-physical culture universities]. Ulyanovsk, UlSTU Publ., 2010, 62 p.

13. Cherkasov A. Yu., Merzlikin D. M. Motivatsiya studencheskoy molodezhi k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy (po materialam sotsiologicheskogo issledovaniya) [Motivation of student youth to physical culture classes (based on the materials of sociological research)]. Avtonomiya lichnosti - Autonomy of personality, 2020, no. 3 (23), pp. 44-53.

14. Shulaeva M. A. Tsennostnye predstavleniya o zdorov'e i zdorovom obraze zhizni studencheskoy molodezhi [Value-based ideas about health and healthy lifestyle of student youth]. Vestnik Kemerovskogo Gosudarstvennogo Universiteta - Bulletin Of Kemerovo State University, 2010, no. 3 (43), pp. 224-229.

УДК 796

СТУДЕНЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ – ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

STUDENT VOLLEYBALL – WAY TO HEALTH LIFE AND SELF-PERFECT

Лоханова Ольга Игоревна
факультет дошкольного и начального образования
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lokhanova Olga Igorevna
Faculty of Preschool and Primary Education
Volgograd State Social and Educational University
Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна
ассистент
кафедра физической культуры
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Brykina Valentina Anatolevna
assistant
Department of Physical Culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье раскрывается вопрос укрепления и сохранения здоровья студентов посредством игры в волейбол в рамках учебного процесса, рассматривается эффективность применения «блока упражнений» технической направленности, представлены результаты тестирования технической подготовленности студентов-волейболистов.*

Abstract. *The article opens the issue of strengthening and preserving the health of students through the game of volleyball as part of the learning process, examines the effectiveness of the «block of exercises» of technical training, presented the results of the technical training testing of volleyball students.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, физическая культура, техническая подготовка, нападающий удар, «блоки» упражнений.*

Keywords: *healthy lifestyle, physical culture, technical training, striker kick, «blocks» of exercises.*

Физическая культура в современных вузах направлена на укрепление здоровья студентов, приобщение к здоровому образу жизни с помощью доступных и эффективных средств. Перед преподавателем физического воспитания стоит еще одна важная задача – формирование мотивации и потребности у студентов к занятиям физической культурой. В педагогическом вузе занятия проходят с учетом желания

студентов заниматься тем или иным видом спорта. Выбор направления вида спорта зависит от его популярности в студенческой среде, от традиций в университетеи результатов выступления сборной команды. Волейбол входит в число приоритетных видов спорта. Из числа студентов первого курса набирается не более 16-20 человек, желающих заниматься волейболом. Технически правильно выполнять передачу мяча двумя руками сверху и снизу умеют лишь 20% студентов, 10% умеют выполнять подачу мяча, нападающий удар выполняет 5% с большим искажением техники. Основная масса студентов не имеет достаточной технической и физической подготовленности, но имеют огромное желание научиться играть в волейбол. Причиной такого явления служит слабая подготовка в период школьного обучения. Будучи школьниками, они не получили основ правильного выполнения технических приемов в волейболе. Школьная программа охватывает все виды спорта, но специализированно каждому виду не обучают. Школьники играют в волейбол, практически не перемещаясь по площадке, стоя каждый на своем месте. Студенты, занимаясь по избранному виду спорта «волейбол» на занятиях по физической культуре, успешно осваивают технику перемещения и элементы техники [2].

При проведении занятий была выявлена проблема недостаточного физического развития первокурсников. Хорошо физически подготовленный студент допускает меньше ошибок при выполнении сложных приемов и имеет более точные движения. Выполнение нападающих ударов и блокирования требует хорошей прыгучести и высокой работоспособности на фоне утомления. Ежегодно проводимые тесты по физической подготовленности показывают низкий уровень развития общей и силовой выносливости, скоростных и силовых способностей, средний уровень развития гибкости. Эта проблема послужила стимулом для дальнейших исследований в области повышения уровня здоровья молодежи.

Нами был проведен небольшой педагогический эксперимент. Контингент испытуемых – студенты ВГСПУ 1 курса юноши и девушки в количестве 16 человек. Эксперимент проводился в обычных условиях в рамках учебных занятий по физической культуре. В первом семестре – сентябрь и октябрь, во втором – апрель, май занятия проводились со студентами на стадионе, где 60% уделялось общефизической подготовке, 40% - овладению техникой игры. В другие месяцы в условиях зала общефизическая подготовка составляла 25% учебного времени. Для выявления уровня физической подготовленности были применены следующие тесты: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места, поднимание и опускание туловища (девушки), подтягивание (юноши), тест на гибкость (стоя на скамейке).

Для повышения уровня технической подготовленности мы применили методику, внедрив «блоки» упражнений технической направленности.

1й блок: верхняя передача мяча;

2й блок: нижняя передача мяча;

3й блок: нападающий удар и блокирование;

4й блок: подачи мяча;

5й блок: групповые взаимодействия.

На каждом занятии совершенствовались технические приемы по принципу: «от простого упражнения к сложному». Упражнения выполнялись индивидуально, в парах, в тройках, в группах и т.д. К концу каждого блока задача усложнялась. Количество упражнений в каждом блоке – 10, время выполнения – 20-25 минут. Перед студентами стояла задача ответственности за выполнение каждого элемента, развитие умения бороться за сохранение мяча не только в игре, но и в упражнении [1].

В начале и в конце года было проведено тестирование уровня технической подготовленности волейболистов (таблица 1).

Таблица 1.

Прирост показателей технической подготовленности студентов-волейболистов

	Верхняя передача мяча над собой (кол-во раз из 20)		Нижняя передача мяча над собой (кол-во раз из 20)		Подача мяча (кол-во попаданий в площадку из 5)		Нападающий удар через сетку (кол-во раз из 5)	
	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
До эксперимента	15	14	16	13	3	2	2	1
После эксперимента	20	20	20	18	5	4	5	4
Прирост	+ 5	+6	+4	+5	+ 2	+2	+3	+3

Анализ полученных данных позволяет установить улучшение показателей технических приемов, как у юношей, так и у девушек. В результате проведенного эксперимента были улучшены и показатели физической подготовленности к концу учебного года.

Введение «блоков» упражнений способствовало улучшению технической и физической подготовленности студентов. Волейболисты занимались на таких занятиях с полной самоотдачей. Это проявлялось в самоотверженной борьбе за мяч. К концу года учебные занятия все больше стали напоминать тренировочные занятия студентов – сборников. Заинтересованность студентов в подготовке проявлялась еще в том, что они участвовали в спартакиаде первокурсников, в дальнейшем – в соревнованиях среди факультетов. Благодаря такой системе обучения, успешные студенты были переведены в сборные команды университета, где продолжили свое мастерство.

Таким образом, судить об эффективности данной методики можно не только по улучшению тех или иных показателей подготовленности, но и по количеству студентов, регулярно посещающих занятия. Занятия волейболом для студенческой молодежи – это путь к сохранению и укреплению здоровья. Этот вид спорта характеризуется огромным разнообразием движений, что способствует тренировке практически всех групп мышц спортсмена. Постоянный контроль мяча расширяет поле зрения игрока, тренирует глазные мышцы. Занятия волейболом повышают выносливость, оказывают закаливающее воздействие, укрепляют дыхательную и сердечно - сосудистую системы, улучшают кровообращение в организме, укрепляют опорно – двигательный аппарат, улучшают подвижность суставов. При выполнении технических приемов у спортсмена улучшается точность движений, разви-

вается ловкость и гибкость. Занимающиеся волейболом получают массу положительных эмоций, хорошее настроение и самое главное – желание регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры : учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М. : Academia, 2008. – 518 с.

2. *Кучеренко Д. А., Лукьянова Л. М. Воспитание скоростно-силовых качеств на уроках волейбола у учащихся среднего школьного возраста.// Наука – 2020. – 2019. - № 7 (32). - С. 183-187.*

References

1. Zheleznyak Yu. D., Portnov J. M. Sportivnye igry [Sports Games]. Moscow, Academia Publ., 2008, 518 p.

2. Kucherenko D. A., Luk'yanova L. M. Vospitanie skorostno-silovykh kachestv na urokakh voleybola u uchashchikhsya srednego shkol'nogo vozrasta [Education of high-speed-strength qualities in volleyball lessons in middle school students]. Nauka–2020 – Science-2020, 2019, no. 7 (32), pp. 183-187

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ ИГРОКОВ В ЛАПТУ

TEST CONTROL FOR PHYSICAL AND TECHNICAL PREPARATION OF PLAYERS IN LAPTU

Тишина Наталия Евгеньевна
студент
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Tishina Nataliya Yevgenyevna
student
Orel state University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Горбачев Александр Иванович
учитель физической культуры
КОУ ОО «Некрасовская школа-интернат»
тренер МБУ «Спортивная школа» Орловского района
г. Орел, Россия
Gorbachev Alexander Ivanovich
Physical education teacher
KOU OO «Nekrasovskaya boarding school»
coach of MBU «Sports school» of Oryol district
Orel, Russia

Аннотация. *Современный тренировочный процесс требует постоянных поисков в области теоретических исследований и решения актуальных практических задач. Многие тренеры не обладают большой информацией о подготовленности игроков в лапту. При управлении тренировочным процессом необходимым условием является получение постоянного потока информации о результативности проводимой деятельности, темпах и направлениях функциональной адаптации организма. Этой цели служит система контроля над тренировочным процессом, предлагающая в доступной форме информацию тренерам и спортсменам.*

Abstract. *The modern training process requires constant searches in the field of theoretical research and solving urgent practical problems. Many coaches do not have much information about the fitness of lapta players. When managing the training process, a necessary condition is to obtain a constant flow of information about the effectiveness of the activity, the pace and directions of the functional adaptation of the body. This goal is served by a system of control over the training process, which offers information in an accessible form to coaches and athletes.*

Ключевые слова: *русская лапта, спортсмен, спортсмены - лаптисты, спорт, тестовый контроль, тренер, физическая и техническая подготовленность, тестирование.*

Keyword: *russian lapta, sportsman, laptistes, sport, test control, coach, physical and technical readiness, testing.*

При управлении тренировочным процессом необходимым условием является получение постоянного потока информации о результативности проводимой

деятельности, темпах и направлениях функциональной адаптации организма. Этой цели служит система контроля над тренировочным процессом, предлагающая в доступной форме информацию тренерам и спортсменам. Затем возникает вопрос о результативности педагогического контроля, так как в практической деятельности тренеры встречаются с различными проблемами. К важнейшим из них можно отнести недостаточное количество методов исследований, характеризующихся высокой объективностью, достоверностью и точностью измерений. Диапазон методов контроля, применяемых тренерами по русской лапте, достаточно большой, но он разрознен, отдельные методы не связаны между собой, а иногда даже противоречивы [2].

Другая проблема - это требования методологического характера. В качестве примера можно привести такой факт, что тренеры часто исследуют состояние подготовленности спортсмена в отрыве от психофизических изменений, наступающих под влиянием тренировки. По мнению Л. П. Матвеева (1977-2005) такие состояния могут служить основой для этапной оценки состояния спортсмена, при условии, что это будут измерения соответствующих параметров, выполненные надлежащими методами. Теоретическим постулатом является требование измеримо определять динамику тренировочного процесса, исходя из факта, что не бывает двух одинаковых состояний спортсмена с точки зрения фактора времени. Такой подход позволяет улавливать направление и скорость изменений. Вместе с тем, даже частичные или отрывочные оценки сами по себе тоже являются важными, хотя и могут вызвать «интерпретационный хаос». Тренеру часто бывает трудно определить, вследствие чего наступил прирост измеряемого качества или умения. Профессором В. П. Губой (1997-2015) был предложен морфобиомеханический подход к оценке соответствия спортсмена выбранному виду спорта, а также методы, позволяющие эффективно решать тренировочные и соревновательные задачи на современном научном уровне. О значении информации, касающейся определения направленности динамики тренировочного процесса, писали многие специалисты.

Большинство специалистов в области русской лапты отмечают, что чем больших успехов достигают спортсмены, тем в большей мере они используют анализы результатов исследований и наблюдений. Применяя данные тестового контроля, спортсмен испытывает на себе результативность тренировочных нагрузок, вместе с тренером сравнивает их с предшествующими, анализирует субъективные реакции. Под тестовым контролем в спорте следует понимать «совокупность способов получения информации о направлении и причинах морфологических и функциональных изменений, происходящих в организме конкретного спортсмена» (В. В. Петровский). Основная задача контроля состоит не в том, чтобы фиксировать те или иные недостатки в различных видах подготовки спортсмена, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке.

За 2011-2019 годы в тренировочном процессе спортсменов-лаптистов возросла роль тестового контроля. Необходимость повышения его эффективности вызвана возросшими требованиями к различным сторонам подготовки игроков. Данные

контроля позволяют следить за выполнением намеченных планов подготовки спортсменов, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования тренировочного процесса. Таким образом, учитывая актуальность вопросов, связанных с тестовым контролем в процессе подготовки спортсменов-лаптистов, особое внимание приобретают вопросы:

- оценка эффективности применяемых средств и методов;
- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов и
- оценки различных сторон подготовки спортсменов;
- выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование
- достижений игроков [5].

Эффективность педагогического контроля в спорте имеет самое непосредственное влияние на качество управления тренировочным процессом. Известно, что управление тренировочным процессом включает в себя три стадии: сбор информации, ее анализ и планирование. В ходе подготовки тренер должен собрать разнообразную информацию о физическом состоянии спортсмена, о его технико-тактическом мастерстве, об уровне развития волевых качеств, о нагрузке и т. п. Кроме этого, тренер должен постоянно сопоставлять показатели технико-тактического мастерства, с результатами тестирования и данными о нагрузке. Только так можно подобрать наиболее эффективные для каждого из них или команды в целом средства и методы тренировки и определить их воздействие в занятии, периоде, сезоне.

Тестовый контроль осуществляют в процессе тренировочных занятий и соревнований. Эти два раздела контроля дополняют друг друга. В процессе тренировочных занятий контроль осуществляется по следующим пунктам:

- контроль за отношением занимающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми средствами тренировки;
- контроль за эффективностью средств тренировки;
- контроль за состоянием тренированности.

Тестовый контроль соревновательной деятельности игроков предполагает оценку следующих показателей:

- отношение игроков к соревнованиям;
- выполнение отдельными игроками их действий;
- технические показатели игроков и команды;
- переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Тестирование является наиболее распространенным способом педагогического контроля над процессом спортивной подготовки. Особенно много разработано тестов для оценки физической и технической подготовленности спортсменов. Начальный и наиболее важный этап создания системы комплексного контроля связан с выбором и обоснованием тестов. При составлении программы тестирования необходимо определить: какие тесты необходимо использовать для оценки подготовленности спортсменов; сколько нужно тестов, чтобы получить нужную достоверную информацию для планирования тренировочной работы. При выборе тестов следует использовать только те из них, которые отвечают специальным требованиям:

1. Стандартность.
2. Наличие системы оценок.
3. Надежность.
4. Информативность.

Для оценки тактической (технико-тактической) подготовленности спортсменов-лаптистов мы рекомендуем следующие тесты:

1. Перебежки по двое - используются на занятиях легкой атлетикой или в том случае, если мало времени на игру. Они проводятся по основным правилам, но все участники разделяются на пары (тройки), а удар битой заменен метанием. Первая пара выходит для перебежки: один игрок – в зону бьющего, другой - в пригород. Из зоны бьющего выполняется метание (с места, со скачка или с полного разбега). В случае удачного броска оба игрока обязаны начать перебежку и возвратиться в город. В случае неудачного броска (мимо поля) пара переходит в пригород и метание выполняет игрок следующей пары.

2. Парная лапта проводится, когда много игроков. Одновременно могут играть 24 участника. Игра развивает умение действовать совместно. Проводится она по основному варианту, но все передвижения выполняются парами, ученики держатся за руки: и игроки поля, и игроки города. Перебегающие не должны разъединять рук. Водящим это разрешается лишь в момент ловли мяча.

3. Один на один. Игра, в которой участвуют двое, проходит в спортивном зале или на теннисном корте. Один игрок начинает ее в поле, другой - в городе. Игра проводится по правилам основного варианта, но бьющий после удачного удара должен обязательно бежать (на кону оставаться нельзя), а водящему не разрешается выбрасывать мяч в город (должен обязательно выбивать). Перебегающий обязан все время двигаться вперед, допускаются остановки, но не более чем на 5 с. Если бьющий нарушит правила, игроки меняются местами.

4. Двое на двое (трое на трое). Проводится по основным правилам, как на улице, так и в спортивном зале. В зале можно ввести ограничение - не выбрасывать сразу мяч в город, а обязательно выбивать.

5. Личная, или индивидуальная лапта. Используется при малом количестве игроков (3-7). Играющие рассчитываются по порядку, первый номер остается в городе, а остальные занимают места в поле. Игра проводится по основным правилам, но не разрешается оставаться на кону и сразу выбрасывать мяч в город. Первый номер играет в городе до тех пор, пока его не выбьют или пока он не допустит ошибку. Можно играть и поочередно. Затем выходит второй номер и так далее - пока все не побывают в городе. Игра может проводится в несколько кругов, количество которых оговаривается заранее. Каждый игрок зарабатывает очки только себе во время игры в городе. Побеждает набравший больше очков.

6. «С утра до вечера». Команда играет в городе до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Учитывается время, в течение которого команда играла в городе. У кого оно больше - тот и победил. Можно сыграть один раз, то есть пока каждая команда не побывает в городе, а можно играть до вечера [3].

Таким образом, представленная теоретическая информация, позволившая дать объективную характеристику состояния вопроса о тестовом контроле за специаль-

ной физической и технической подготовленностью спортсменов-лаптистов на этапе углубленной спортивной специализации, охарактеризовать тесты, а также контрольные испытания, которые могут стать актуальными тестами после их экспериментальной проверки на надежность и информативность.

Литература

1. Бердинский А. В. Спортивная лапта : учебник для институтов и академий физической культур. М. : ФОН, 2000. 199 с.

2. Железняк Ю. Д. 120 уроков по лапте : учебник. М. : Физкультура и спорт, 1970. 134 с.

3. Ивойлов А. В. Соревнования и тренировка спортсмена. Минск : Высшая школа, 1982. 144 с.

4. Кузнецов С. А. Дифференцированный подход к совершенствованию прыжковых действий лаптистов на основе сравнительного биомеханического анализа : учеб-метод. пособие. М. : Терра-спорт. 1993. 67 с.

5. Марков К. К. Руководство тренера по спортивной лапте. Иркутск : ИГУ, 1999. 167 с.

6. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.

References

1. Berdinskiy A. V. Sportivnaya lapta [Sports lapta]. Moscow, FON Publ., 2000, 199 p.

2. Zheleznyak Yu. D. 120 urokov po lapte [120 lessons on lapta]. Moscow, Physical Culture and sport, 1970, 134 p.

3. Ivoylov A. V. Sorevnovaniya i trenirovka sportsmena [Competitions and training of an athlete]. Minsk, Higher school Publ., 1982, 144 p.

4. Kuznetsov S. A. Differentsirovannyy podkhod k sovershenstvovaniyu pryzhkovykh deystviy laptistov na osnove sravnitel'nogo biomekhanicheskogo analiza [Differentiated approach to improving jump actions of Baptists based on comparative biomechanical analysis]. Moscow, Terra-sport Publ., 1993, 67 p.

5. Markov K. K. Rukovodstvo trenera po sportivnoy lapte [The trainer's Guide to sports lapta]. Irkutsk, IGU Publ., 1999, 167 p.

6. Nabatnikova M. Ya. Osnovy upravleniya podgotovkoy yunykh sportsmenov [Fundamentals of management of training of young athletes]. Moscow, Physical Culture and sport Publ., 1982, 280 p.

УДК 037.018

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

FEATURES OF FORMING THE FOUNDATIONS OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Махфоз Юлия Николаевна
студент
институт русского языка и словесности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Mahfuz Yulia Nikolaevna
student
Institute of Russian language and lexicology
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Лукьянова Людмила Михайловна
старший преподаватели
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Lukyanova Lyudmila Mikhailovna
senior lecturer
department «Physical culture»
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статья рассматриваются особенности формирования основ культуры здорового образа жизни у младших школьников, определяются понятие и сущность здорового образа жизни, а также определяются наиболее эффективные современные технологии воспитательной работы по формированию здорового образа жизни школьников младших классов.*

Abstract. *The article deals with the features of forming the foundations of a healthy lifestyle culture in primary school children, defines the concept and essence of a healthy lifestyle, and identifies the most effective modern technologies of educational work for the formation of a healthy lifestyle in primary school children.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, школа, школьники, младшие классы.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, school, schoolchildren, Junior classes.*

Школьники младших классов являются наиболее уязвимой и подверженной опасности к заболеваниям группой людей. Зачастую при поступлении в школу дети

уже имеют хроническую патологию. Ссылаясь на данные Института физиологии РАО, школьная атмосфера имеет весомый вклад в здоровье ученика – 21% [1].

Задача современной начальной школы – сформировать ценности здорового образа жизни школьников в соответствии со Стандартом. Если внимательно изучить ФГОС, то мы обнаружим ряд требований, среди которых заметно выделяется формирование у школьника установки на безопасный и здоровый образ жизни. В пункте 8 говорится о том, что необходимо укрепление физического и духовного здоровья школьника. Это значит, что учебное заведение не только не должно препятствовать развитию, но и обязано поддерживать учащихся в формировании здорового образа жизни [2].

Здоровый образ жизни – это соблюдение человеком определенных норм, правил и ограничений в современной жизни, которые способствуют сохранению здоровья, а также приспособлению организма к окружающей среде. К социальным признакам социального образа жизни принято относить нравственность, волевое начало, эстетичность и способность к самоограничению.

По определению ВОЗ, здоровье – это «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3]. Современная стратегия образования также определяет здоровье как основу физического и социального благополучия.

У младших школьников можно выделить некоторые предпосылки для устойчивого формирования здорового образа жизни:

1) активное формирование психических процессов;
2) навыки самообслуживания, волевые усилия для достижения задачи;
3) стремление сохранять и демонстрировать правильную осанку.

Психоэмоциональное здоровье сильно влияет на ментальные установки ребенка. Главные аспекты здорового образа жизни младших школьников:

1) эмоциональное состояние – умение справляться с личными эмоциями;
2) интеллектуальное самочувствие – умение узнавать, изучать и анализировать информацию;
3) духовное самочувствие – ставить определенные цели и стремиться к ним [4].

Зачастую школьники младших классов ошибочно понимают под «здоровьем» всего лишь «отсутствие болезни», а под «здоровым образом жизни – «правильное питание». Поэтому ученики не всегда могут правильно защитить себя или уберечь от возможных болезней. Именно для прояснения этого вопроса в начальных классах существует дисциплина «Физическая культура». Оказывается, четко отлаженное содержание предмета «Физическая культура» и повышенный объем двигательной активности способствуют повышению успеваемости учащихся не только по предмету «Физическая культура», но и по общеобразовательным предметам [5].

Одним из важнейших элементов в формировании здорового образа жизни младших школьников служит физическая активность. Малая двигательная активность может привести к ряду заболеваний, чего следует избегать школьникам.

Эффективные современные технологии воспитательной работы по формированию здорового образа жизни у младших школьников имеет разнообразие. Перечислим основные технологии:

1. Игра – это самый эффективный и интересный вид деятельности. Данная технология позволяет как можно дольше сохранить концентрацию и работоспособность ребенка.

2. Рисование – творческий и увлекательный вид деятельности, который включает в себя воображение и фантазию. Названная технология помогает ребенку расслабиться и сосредоточиться на своих чувствах.

3. Беседы (классные уроки) помогают школьникам раскрыться. Если ребенок замкнут, то это будет хорошей практикой для его успешной коммуникации в социуме. Дети научатся высказывать свою точку зрения и отстаивать свою позицию.

4. Творческие уроки. Дополнительные, внеурочные занятия, где школьники могут проявить свою креативную сторону: спеть, станцевать, поставить спектакль, устроить шоу. Такие занятия полезны, потому что помогают детям раскрыться и выразить свой творческий потенциал.

Кроме того, подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности. Помогают школьникам соблюдать здоровый образ жизни. Желательно, чтобы подвижные игры проводились на улице. Так ребенок сможет улучшить обмен веществ, поскольку будет на открытой территории дышать свежим воздухом

Литература

1. Институт возрастной физиологии РАО – IVFRAO. RU [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ivfrao.ru/

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приложение [Электронный ресурс]. // FGOS.RU. - Режим доступа: https://fgos.ru/

3. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) – WHO.INT RU [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.who.int/ru

4. Менчинская Н. А. Проблемы обучения, воспитания и психического развития ребенка / Н. А. Менчинская ; МПСИ. – Воронеж : Модэк, 2013. 57 с.

5. Харитонова Е. Н. Физкультурно-спортивная деятельность как фактор повышения эффективности учебного процесса в школе / Е. Н. Харитонова // Физическая культура: воспитание образование, тренировка. – 2007. - № 4. - С. 76-79.

References

1. Institut vozrastnoy fiziologii RAO – IVFRAO. RU [Institute of age physiology of RAO-IVFRAO. RU]. Available at: http://www.ivfrao.ru/ (accessed 05.05.2020).

2. Federal'nyy gosudarstvennyy obrazovatel'nyy standart nachal'nogo obshchego obrazovaniya. Prilozhenie [Application. Federal state educational standard of primary General education – FGOS.RU]. Available at: https://fgos.ru/ (accessed 05.05.2020).

3. Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya (VOZ) – WHO.INT RU [The world health organization – the WHO.INT EN]. Available at: https://www.who.int/ru (accessed 05.05.2020).

4. Menchinskaya N. A. Problemy obucheniya, vospitaniya i psikhicheskogo razvitiya rebenka [Problems of education, upbringing and mental development of the child]. Voronezh, Modek Publ., 2013, pp. 57.

5. Kharitonova E. N. Fizkul'turno-sportivnaya deyatel'nost' kak faktor povysheniya effektivnosti uchebnogo protsessa v shkole [Physical Culture and sports activity as a factor of improving the effectiveness of the educational process at school]. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie obrazovanie, trenirovka - Physical culture: education, training, 2007, no. 4, pp. 4.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, КАК ГЛАВНЫЙ АСПЕКТ ЖИЗНИ. ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ И ПРИНЦИП РАБОТЫ

HEALTHY LIFESTYLE AS THE MAIN ASPECT OF LIFE. MAIN COMPONENTS AND OPERATING PRINCIPLE

Петрова Галина Юрьевна
студент
Высшая школа естественных наук и технологии
Северный Арктический Федеральный Университет
имени Михаила Васильевича Ломоносова
г. Архангельск, Россия
Galina Petrova
student
Higher school of Natural Sciences and Technology
Northern Arctic Federal University named after Mikhail Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

Чугин Михаил Алексеевич
преподаватель начального военного обучения и физического воспитания
кафедра физической культуры № 1 ИФКСиЗ
Северный Арктический Федеральный Университет
имени Михаила Васильевича Ломоносова
Chugin Mikhail Alekseevich
teacher of primary military training and physical education
Department of physical culture No. 1 ifksiz
Northern Arctic Federal University named after Mikhail Lomonosov
Arkhangelsk, Russia

Аннотация. *Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровый образ жизни набирает популярность, но мало кто знает, что он из себя представляет. Для взрослых людей, привыкшие жить без оглядки на нормы здорового образа жизни, есть шанс выбора: свое здоровье и долголетие, либо ожирение и старость полную болезней. Говоря о подрастающем поколении, необходимо отметить, что в последние годы, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни далеко не все следуют его нормам.*

Abstract. *Healthy lifestyle — a way of life aimed at preserving health, preventing diseases and strengthening the human body as a whole. A healthy lifestyle is gaining popularity, but few people know what it is. For adults who are used to living without regard for the norms of a healthy lifestyle, there is a chance to choose: their health and longevity, or obesity and old age full of diseases. Speaking about the younger generation, it should be noted that in recent years, despite the active promotion of a healthy lifestyle, not everyone follows its norms.*

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, правильное питание, вредные вещества, алкоголь, табак, наркотики, гигиена, гигиена ротовой полости, гигиена тела, гигиена*

волос, гигиена нательного белья, одежды и обуви, спального места, психологическое здоровье.

Keywords: *Healthy lifestyle, proper nutrition, harmful substances, alcohol, tobacco, drugs, hygiene, oral hygiene, body hygiene, hair hygiene, hygiene of underwear, clothing and shoes, sleeping place, psychological health.*

Здоровый образ жизни - это про свежие овощи и фрукты, натуральное мясо, злаки, молочная продукция, растительная молочная продукция и т.д.

Сбалансированный рацион позволяет организму наполнится всеми видами питательных веществ. Наиболее важных всего 6: белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и антиоксиданты.

Основные принципы правильного питания направлены на постоянное обеспечение организма минеральными веществами. Каждый из них своевременно оказывают поддержку нашему организму. В частности, достаточное количество антиоксидантов необходимо, чтобы оперативно обезвреживать продукты жизнедеятельности, защищая клеточные структуры от повреждений. Это позволяет дольше сохранить клетки молодыми, а организм – здоровым и энергичным.

Также нашему организму требуется вода, ведь согласно научным исследованиям – организм человека на 70-80% состоит из воды. Она участвует во всех обменных процессах организма, выводит из организма токсины и шлаки.

У каждого человека своя норма употребление воды в день, однако не стоит забывать, что ни чай, ни кофе, ни кефир или любой продукт, на часть содержащий в себе воду, – полноценно ее не заменит. Именно поэтому необходимо употреблять чистую воду каждый день. И начинать пить, после того, как вы встанете и почистите зубы.

Энергетический баланс является одним из аспектов правильного питания. Точно, как и с водой, каждый человек имеет свою норму энергетического баланса можно рассчитать по формуле, такой системой чаще всего занимаются, когда человек хочет похудеть, либо наоборот набрать мышечную массу.

Режим питания влияет на образ жизни. Если переедать, то может появиться избыточный вес, что очень сильно скажется на вашем теле. Питаться нужно порционно и несколько раз в день. Первый прием пищи должен быть в течение часа после пробуждения. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2 часа до сна. Промежутки между завтраком, обедом, ужином и перекусами должны составлять 2,5-3 часа. Это оптимально обеспечит организм всеми нужными веществами.

Вредные продукты питания. Это то, чем многие любят побаловать себя. Сюда можно включить мучное, сладкое, продукты в которых есть трансжиры, вредные и опасные добавки. Все это пагубно влияет на наш организм, отравляя и медленно убивая, приводя к таким тяжелым последствиям, как ожирение, инфаркт сердца, закупорка кровеносных сосудов и прочее.

Казалось бы, позволяя такую шалость – мы удовлетворяем хотения нашего организма, однако это все приводит к очень серьезным последствиям.

Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте. Это выражается в снижении уровня физического и умственного развития, быстрой утомляемости, неспособности оказывать сопротивление воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, снижении работоспособности и даже преждевременном старении и сокращении продолжительности жизни.

Для чего же нужно это правильное питание?

С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Именно правильное питание позволяет нашему организму полноценно работать. Ведь 80% нашего здоровья – это правильное питание.

Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками от слова совсем. Все, что может нанести нашему здоровью, хоть малейший вред должно быть исключено. Но, к сожалению, психологически люди устроены достаточно просто на мой взгляд. Все, что нельзя – хочется до тех пор, пока это под запретом.

Все, что сказано выше относится к алкоголю, табачным изделиям, ну и конечно наркотикам любой степени, включая соли.

Табак, как и алкоголь с наркотиками влияют с тяжелыми последствиями на наш организм.

Выкуривая одну сигарету - мы вдыхаем практически целую таблицу Менделеева. Если распотрошить сигарету, то можно увидеть все, что мы вдыхаем. Все это откладывается в нашем организме, а когда курят из года в год, то это лишь укрепляется на стенках организма.

Не существует безопасных сигарет: тонкие, легкие, слабые. Это маркетинговая уловка, дабы курильщик покупал другие марки, дороже, больше. Но все, так или иначе, оставляет след в организме. Если прекратить курить, то через пару дней уже можно почувствовать, что ваши легкие наполнены чистым воздухом и дышится легче.

Постоянных курильщиков можно узнать по внешним признакам: желтый налет на зубах, кислый запах из рта, деформация губ, тонкие и тусклые волосы, соответствующая мимика.

Можно ли оправдаться перед пагубными привычками? Есть ли шанс заменить сигареты на что-то, что даст тот же эффект, но менее вредоносное для человеческого организма? Нет ни одного подлинного плюса в курении. Чем бы мы ни пытались оправдать или заменить табакокурение (парение вейпов, курение ароматического табака через кальян, IQOS), суть остается прежней.

Алкоголь расслабляет человека, часто дает забвение. Мы в нем ищем утешение, а оно нас убивает. Казалось бы, выпить несколько рюмок водки для храбрости спеть песню в караоке, расслабиться с друзьями выпив пару бутылок пива – не стоит ничего. Но выпив хотя бы рюмку – вы уничтожили часть своего мозга.

С алкоголем ситуация хуже, употреблять начинают с очень раннего возраста, примерно с 14 лет. В основном такая ситуация складывается, либо через влияние взрослой кампании, что обуславливается стремлением быть на одном уровне.

Второй вариант обуславливается тем, что ребята хотят казаться старше и круче своих одногодок.

Алкоголь содержит этанол, который медленно разрушает здоровье. Казалось бы, в 21 веке можно найти безопасную альтернативу, но очень много производителей алкогольной продукции являются лишь бессовестными маркетологами. Для них на первом месте являются деньги, но за хорошее качество нужно отдать денег побольше.

Все-таки натуральное вино, пиво и настоящая водка имеют и хорошее воздействие на организм. Красное вино укрепляет иммунитет и положительно воздействуют на сердечную систему. Водка снижает уровень холестерина в крови, ну а пиво замедляет процессы старения, снижает риск появления сердечных болезней, помогает предотвратить заболевание раком, болезнями Паркинсона и Альцгеймера. Но это все естественно только в ограниченных дозах.

Всемирной организацией здравоохранения составлены безопасные нормы потребления алкоголя в день для мужчин и женщин, но всемирная организация здравоохранения призывает минимум 4 дня в неделю необходимо быть трезвым. Для мужчин безопасная суточная норма алкоголя: 0.5 литра пива, 400 грамм сухого вина, 75 грамм водки. Для женщин: 0.33 литра пива, 300 грамм сухого вина, 50 грамм водки. Разные нормы обусловлены физиологическими составляющими женского и мужского пола.

Почему не стоит увлекаться алкоголем? Алкоголь, как и наркотики, влияет на те же органы и системы. Но особо сильно на печень и головной мозг, так как печень является фильтрующим органом для пищеварения. Алкоголь содержит токсины, которые при фильтрации печенью – разрушают ее изнутри. Алкоголь разрушает и клетки мозга, всасываясь через кровь, начинается интенсивное разрушение его коры.

Сто грамм спирта убивает около 10 тысяч нейронов, которые обеспечивают мыслительный процесс. Это явление не происходит для организма без последствий: в результате человеческий мозг теряет массу и объем за счет высушивания.

На счет наркотиков сделаю небольшое отступление сразу.

Лично мое мнение – у нас в стране давно пора легализовать марихуану для тяжелобольных людей. Кто не особо в курсе – марихуана облегчает последнюю стадию рака, при химиотерапии. Точно также облегчает последние стадии СПИДа. По данным, которые находятся в открытом доступе, некоторые страны практикуют марихуану, как частичное, иногда полное лечение и облегчение таких заболеваний: синдром Туретта, болезнь Альцгеймера, эпилепсия, рассеянный склероз, рак, шизофрения, диабет второго типа, астма, импотенция, артрит, гепатит С. Это в основном.

В любом случае наркотики вызывают привыкание, что за собой влечет тяжелые последствия. Наркотики влияют на каждый орган нашего организма, но в большей части это легкие, органы ЖКТ, печень, почки, сердце и нервная система.

На наш внешний вид естественно наркотики влияют. Выпадают волосы, кожа бледнеет, зрачки сужены или расширены, глаза мутные, плохая координация движений, следы от уколов, порезов, синяки, заторможенная речь, резкий сброс

веса или наоборот набор массы. Чаще всего наркоманы скидываю вес, так как еда не усваивается. Часто у наркоманов наблюдаются спазмы кишечники и желудка. Из-за того, что пища усваивается хуже, возникают авитаминозы.

Печень перерабатывает вредные опасные вещества, чтобы они не проникали в другие органы. Употребление наркотиков спряжено с попаданием в организм чрезмерного количества токсинов, с которым печень не справляется. Клетки органа постепенно отмирают. Далее развиваются нарушения в обмене веществ. Наконец, печень отказывает и наступает смерть.

Наркотики портят жизнь многим подросткам, которые не только употребляют, но и распространяют, выращивают и производят прочие незаконные действия с психотропными веществами в адрес других людей.

Уголовный Кодекс Российской Федерации:

- Статья 228. Незаконные приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные приобретение, хранение, перевозка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.
- Статья 228.1. Незаконные производство, сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.
- Статья 228.2. Нарушение правил оборота наркотических средств или психотропных веществ.
- Статья 228.3. Незаконные приобретение, хранение или перевозка прекурсоров наркотических средств или психотропных веществ, а также незаконные приобретение, хранение или перевозка растений, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ, либо их частей, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ.
- Статья 228.4. Незаконные производство, сбыт или пересылка прекурсоров наркотических средств или психотропных веществ, а также незаконные сбыт или пересылка растений, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ, либо их частей, содержащих прекурсоры наркотических средств или психотропных веществ.
- Статья 229. Хищение либо вымогательство наркотических средств или психотропных веществ, а также растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества, либо их частей, содержащих наркотические средства или психотропные вещества.
- Статья 229.1. Контрабанда наркотических средств, психотропных веществ, их прекурсоров или аналогов, растений, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, либо их частей, содержащих наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры, инструментов или

оборудования, находящихся под специальным контролем и используемых для изготовления наркотических средств или психотропных веществ.

- Статья 230. Склонение к потреблению наркотических средств, психотропных веществ или их аналогов.

Все это приводит не только к саморазрушению, но и таким образом можно испортить себе всю жизнь. Поэтому «вредные вещества» пагубно влияют не только на наше внутреннее состояние организма, но и на внешнее состояние нашей жизни.

Еще одной важной составляющей является чистота нашего тела.

Кожа защищает организм от всяческих воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и еще ряд.

Обязательно каждый день нужно мыться теплой водой, температура воды варьируется 37-38 градусов Цельсия. 3-4 раза в неделю мыться с мочалкой или скрабироваться, таким образом, мы очищаем кожу от мертвых клеток, бактерий и грязи.

Стоит помнить, что мочалка, находясь постоянно в ванной – скапливает бактерии. Поэтому необходимо менять ее каждые 2 месяца, но лучше использовать скрабы. Хорошие скрабы содержат масла, чем не только очищаю кожу, но и увлажняют ее, питая маслами.

Пандемия напомнила нам то, что НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ УЛИЦЫ. Мы касаемся столько поверхностей каждый день. С самого детства нас учили родители – мыть руки после улицы и туалета. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук.

Вычищать грязь под ногтями тоже является частью гигиены. Почему? Ну, по той же причине, что и мытье рук. Только под ногтями скапливается гораздо больше бактерий и всякой грязи. Ее мы видим чаще всего у мужского пола. Так как мужской пол активно занимается тяжелой работой, то уделяйте особое внимание их ногтям. Почти каждая вторая девушка ходит в салон на маникюр, где ей активно вычищают ногтевую пластину, но и про мужчин не стоит забывать.

Наша любимая реклама волос Pantene, где девушки с красивой шевелюрой твердят, что сила России – твои волосы. На самом деле чистота кожи головы - целая отдельная система по уходу. Ведь выбирать линейку продукции по уходу за кожей головы и волосами нужно только с профессионалами. Выбор должен проходить очень тщательно, волосы впитывают не только воду, но и вещества, которые вредят волосам, коже головы и организму.

Важно помнить, что голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно.

Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам оседать на волосах в виде налета, который сложно смыть. После ополаскивания - волосы полезно обдать прохладной водой.

Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.

Правильный уход за ротовой полостью сохранит ваши зубы в прекрасном состоянии очень долгие годы, а также предупредить многие заболевания ротовой полости и внутренних органов.

Для поддержания чистоты ротовой полости необходимо:

1. Чистить зубы два раза в день, с утра обязательно чистить язык, между приемами пищи – ополаскивать ротовую полость специальными ополаскивателями для рта.
2. Пользоваться только своей зубной щеткой, недопустимо пользоваться чужой.
3. Менять зубную щетку каждые 3-4 месяца.
4. Профилактический осмотр у стоматолога каждые полгода, а при первых проявлениях заболеваний зубов или десен обратиться к врачу.
5. Чистить профилактической пастой чередуя с обычной.

Одежда играет не последнюю роль в гигиене. Она защищает нас от механических повреждений, химических загрязнений, охлаждения, насекомых и так далее.

Нательное белье необходимо менять после каждого принятия душа, бани или ванны, то есть каждый день. Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру человека.

У каждого человека должно быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Однако менять наволочку необходимо чаще, примерно два раза в неделю обязательно меняем наволочку, так как голову мы не моем каждый вечер, то стоит задуматься о том, сколько грязи находиться на нашей наволочке. Раз в полгода обязательно выхлопать подушку, так как она скапливает пыль, которая содержит бактерии. Если есть возможность постирать после выхлапывания – постирайте. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Не забываем, что наши нервные клетки восстанавливаются очень долго, но даже это не мешает им тяжело влиять на наш организм.

Следует избегать любых негативных эмоций - это позволит сохранить как психическое здоровье, так и физическое. Просто избегайте информации, заставляющей

вас нервничать и при этом не имеющей практической ценности. Не думайте об этом и не разговаривайте с окружающими. Это несложное правило позволит значительно улучшить качество жизни, приложив минимальные усилия.

Если вы хотите начать активную работу над улучшением своего психологического здоровья, снизить уровень стресса в жизни, очистить ум и пере-загрузить сознание, советую вам уехать за город на дачу, либо пожить в лесу в палатках. Свежий воздух очищает и наполняет чистой энергией.

Между психологическим и физическим здоровьем существует тесная взаимосвязь: чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

Именно поэтому следует особенно следить за состоянием нервной системы. Если мы нервничаем, как я говорила – наши нейроны разрушаются, поэтому наше тело мгновенно на это выдает реакцию.

Очень часто на нервной почве – люди заболевают тяжелыми болезнями, а внешний вид выдает все. Человек выглядит бледноватым и быстро худеет, а лицо опухшее. Пожалуй, в такие моменты человеку единственное, что нужно – это поддержка.

Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья, как физического, так и психологического.

Человек обязан следить за своим здоровьем, не прикрывать ожирение – бодипозитивом, а исправить питание и заняться физической подготовкой.

Спорт поддерживает тонус мышц и суставов, тем самым отсрочивает старение нашего организма. Но спорт это 20 процентов от физического здоровья, 80 именно питание.

Нельзя путать истинное понятия здорового образа жизни и лишь вырубками из действительности.

Уважайте свое здоровье, следите за ним, ведь нет ничего на свете важнее, чем мы сами и то, что нас окружает.

Литература

1. Алкоголизм [Электронный ресурс] // Алкогольная зависимость. – Режим доступа: dipsomania.org (дата обращения 01.06.2020).

2. Вред алкоголя на организм человека: как злоупотребление спиртным влияет на здоровье [Электронный ресурс] // Хочу все знать. – Режим доступа: https://znaniyaetosila.ru/vred-alkogolya-na-organizm-cheloveka-kak-zloupotreblenie-spirtnym-vliyaet-na-zdorove/ (дата обращения 30.05.2020).

3. Влияние курения на организм. [Электронный ресурс] // Здоровый образ жизни. Полезные рекомендации. ЗОЖ. – Режим доступа: https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka (дата обращения 30.05.2020).

4. Уголовный кодекс Российской Федерации" от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 07.04.2020) (с изм. и доп., вступ. в силу с 12.04.2020) [Электронный ресурс] // Консультант плюс. Надежная правовая защита. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_10699/ (дата обращения 30.05.2020).

5. Кузнецов Г. Э. Основные правила личной гигиены и здоровья человека. 07.05.2012. [Электронный ресурс] // Medicare. – Режим доступа: https://mediccare.ru/lichnaya-gigiena-predmety-sredstva-i-pravila-lichnoy-gigieny.html (дата обращения 27.05.2020).

6. Секреты современной девушки. Почему мочалка может нанести вред. Как правильно ее использовать и защитить себя. 18.01.2018. [Электронный ресурс] // Яндекс ДЗЕН. – Режим доступа: https://zen.yandex.ru/media/id/5a5359f300b3dd9078273ff8/ pochemu-mochalka-mojet-nanesti-vred-kak-pravilno-ee-ispolzovat-i-zascitit-sebia-5a6082e500b3dd63a2efd4aa?utm_source=serp (дата обращения 01.06.2020).

7. Почему от мочалок больше вреда, чем пользы. [Электронный ресурс] // Обалдела. – Режим доступа: https://obaldela.ru/chem-nam-grozit-postoyannoe-ispolzovanie-mochalki-v-vannoj/ (дата обращения 01.06.2020).

8. Букачева Светлана Геннадьевна. Психологическая поддержка. Что такое психологическое здоровье. 13 октября 2013. [Электронный ресурс] // b17 – сайт психологов №1. – Режим доступа: https://www.b17.ru/article/14351/ (дата обращения 01.06.2020).

9. Статья о здоровье. Физическое здоровье человека. [Электронный ресурс] // Не болеем. – Режим доступа: https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/7338-fizicheskoe-zdorove-cheloveka.php (дата обращения 02.06.2020).

10. Основы правильного питания: базовые принципы и продукты. [Электронный ресурс] // Greenportal. – Режим доступа: https://greenportal.pro/healthy_food/osnovy-pravilnogo-pitaniya/ (дата обращения 01.06.2020).

11. Карсанова К. Влияние алкоголя, табака и наркотических веществ на организм человека [Электронный ресурс] // Алые паруса : проект для детей. – Режим доступа: https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/01/24/vliyanie-alkogolya-tabaka-i-narkoticheskikh-veshchestv-na-organizm (дата обращения 01.06.2020).

12. Правильное питание – для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона. [Электронный ресурс] // Комсомольская правда. – Режим доступа: https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html (дата обращения 01.06.2020).

References

1. Alkogolizm [Alcoholism]. Alkogol'naya zavisimost' [Alcohol dependence]. Available at: dipsomania.org (accessed 01.06.2020).

2. Vred alkogolya na organizm cheloveka: kak zloupotreblenie spirtnym vliyaet na zdorov'e [Harmful effects of alcohol on the human body: as an abuse alcohol affects health]. Khochu vse znat' [I Want to know everything]. Available at: https://znaniyaetosila.ru/vred-alkogolya-na-organizm-cheloveka-kak-zloupotreblenie-spirtnym-vliyaet-na-zdorove/ (accessed 30.05.2020).

3. Vliyanie kureniya na organizm [The effect of Smoking on the body]. Zdorovyy obraz zhizni. Poleznye rekomendatsii. ZOZh [a Healthy way of life. Useful recommendations]. Available at: https://www.oum.ru/literature/zdorovje/vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka/ (accessed 30.05.2020).

4. Ugolovnyy kodeks Rossiyskoy Federatsii" ot 13.06.1996 N 63-FZ (red. ot 07.04.2020) (s izm. i dop., vstup. v silu s 12.04.2020) [The criminal code of the Russian Federation " from 13.06.1996 N 63-FZ (ed. from 07.04.2020)]. Available at: http://www.consultant.ru/document/

cons_doc_LAW_10699/ (accessed 30.05.2020).

5. Kuznetsov G. E. Osnovnye pravila lichnoy gigieny i zdorov'ya cheloveka [Basic rules of personal hygiene and human health]. Medicare. Available at: https://mediccare.ru/lichnaya-gigiena-predmety-sredstva-i-pravila-lichnoy-gigieny.html (accessed 27.05.2020).

6. Sekrety sovremennoy devushki. Pochemu mochalka mozhet nanesti vred. Kak pravil'no ee ispol'zovat' i zashchitit' sebya [Secrets of the modern girl. Why a washcloth can cause harm. How to use it correctly and protect yourself]. Yandeks DZEN [Yandex ZEN]. Available at: https://zen.yandex.ru/media/id/5a5359f300b3dd9078273ff8/pochemu-mochalka-mojet-nanesti-vred-kak-pravilno-ee-ispolzovat-i-zascitit-sebia-5a6082e500b3dd63a2efd4aa?utm_source=serp (accessed 01.06.2020).

7. Pochemu ot mochalok bol'she vreda, chem pol'zy [Why washcloths do more harm than good]. Obaldela [Stunned]. Available at: https://obaldela.ru/chem-nam-grozit-postoyannoe-ispolzovanie-mochalki-v-vannoj/ (accessed 01.06.2020).

8. Bukacheva Svetlana Gennad'evna. Psikhologicheskaya podderzhka. Chto takoe psikhologicheskoe zdorov'e [Bokacheva Svetlana Gennadyevna. Psychological support. What is psychological health?]. b17 – sayt psikhologov №1 [b17-site of psychologists no. 1]. Available at: https://www.b17.ru/article/14351/ (accessed 01.06.2020).

9. Stat'ya o zdorov'e. Fizicheskoe zdorov'e cheloveka [Article about health. Physical health of a person]. Ne boleem [Don't get sick]. Available at: https://www.neboleem.net/stati-o-zdorove/7338-fizicheskoe-zdorove-cheloveka.php (accessed 02.06.2020).

10. Osnovy pravil'nogo pitaniya: bazovye printsipy i produkty [Basics of proper nutrition: basic principles and products]. Greenportal [Greenportal]. Available at: https://greenportal.pro/healthy_food/osnovy-pravilnogo-pitaniya/ (accessed 01.06.2020).

11. Karsanova K. Vliyanie alkogolya, tabaka i narkoticheskikh veshchestv na organizm cheloveka [Influence of alcohol, tobacco and narcotic substances on the human body]. Alye parusa : proekt dlya detey [Scarlet sails : project for children]. Available at: https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2015/01/24/vliyanie-alkogolya-tabaka-i-narkoticheskikh-veshchestv-na-organizm (accessed 01.06.2020).

12. Pravil'noe pitanie – dlya zdorovogo obraza zhizni: pravila sostavleniya sbalansirovannogo ratsiona [Proper nutrition - for a healthy lifestyle: rules for making a balanced diet]. Komsomol'skaya pravda [Komsomolskaya Pravda]. Available at: https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html (accessed 01.06.2020).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ С ЭСПАНДЕРОМ ЛЫЖНИКА-БОКСЕРА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ

HEALTH-IMPROVING EFFECTIVENESS OF EXERCISES WITH AN EXPANDER OF A SKIER-BOXER IN THE PROCESS OF TRAINING ORIENTEERING ATHLETES

Семенов Дмитрий Иванович
тренер
Спортивная школа олимпийского резерва № 10
г. Орел, Россия
Semyonov Dmitry Ivanovich
coach
Sports school of the Olympic reserve No. 10
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье описывается применение комплекса упражнений с эспандером лыжника-боксера, с целью повышения уровня здоровья и физических качеств у спортсменов-ориентировщиков.*

Abstract. *This article describes the use of a set of exercises with the expander of a skier-boxer, in order to increase the level of health and physical qualities of orienteering athletes.*

Ключевые слова: *эспандер, спортивное ориентирование, тренировочный процесс, физические качества.*

Keywords: *expander, orienteering, training process, physical qualities.*

В современном спорте, в любом из его видов, огромное значение играет физическая подготовленность спортсмена. Спортивное ориентирование не является исключением. Спортивное ориентирование считается достаточно нестандартным видом спорта, потому что, в нем, очень тесно физические качества спортсмена переплетены с его интеллектуальными способностями. Вместе с ростом спортивного мастерства спортсмена-ориентировщика, его навыками чтения спортивной карты, работы с компасом, должен неуклонно повышаться уровень его физической подготовленности.

В следствии развития этого вида спорта в современных реалиях требования к физической подготовленности становятся первостепенными. Спортсмен-ориентировщик в современном спортивном мире это - всесторонне и гармонично развитый атлет, который ни в чем не уступает спортсменам, представителям других видов спорта. Тренировочный процесс в спортивном ориентировании, его часть, посвященная физической подготовке, требует развития физических качеств, согласно его спортивной специализации. К основным направлениям подготовки в данной ситуации относятся развитие двигательной выносливости, координационных и силовых способностей. Для развития этих способностей в рамках тренировочного процесса можно применять различные упражнения с использованием эспандера лыжника-боксера.

Целью нашей работы является, выявление особенностей применения эспандера лыжника-боксера в рамках тренировочного процесса, направленного на разви-

тие физических качеств, а именно: общей выносливости, динамической силы, силовой выносливости и статической силы спортсмена-ориентировщика.

Рассмотрим данный элемент спортивного инвентаря подробнее, потому что практика показывает, что упражнения с ним не настолько популярны, как например упражнения со свободными весами (штанга, гантели) и упражнения на тренажерах, но тем не менее упражнения с данным видом эспандера оказывают на мышцы спортсмена нестандартную нагрузку, которая в некоторой степени «удивляет» их, и очень сильно повышает функциональность всего организма в целом. При его использовании нагрузку можно варьировать различными способами, он отлично подойдет к проработке различных мышечных групп (мышц спины, плечевого пояса, рук и ног) [4].

Эспандер лыжника-боксера представляет, собой шнуры, изготовленные из резины или латекса, длиной примерно от одного до двух метров, которые растягиваются и удлиняются под воздействием нагрузки на них. В большинстве случаев шнуры оплетаются каким-либо износостойким материалом, для того чтобы продлить срок службы этого спортивного оборудования. Шнуров в эспандере может быть несколько, обычно от одного до четырех, от этого зависит уровень нагрузки на спортсмена во время использования эспандера лыжника-боксера, чем больше в нем шнуров, тем тяжелее выполнять упражнение. На концах шнура имеются ручки, которые облегчают использование эспандера, они обеспечивают удобство во время хвата, когда спортсмен выполняет упражнения. По середине эспандер лыжника-боксера обычно оборудуется петлей для удобства зацепа, если этого требует какое-либо упражнение.

Главной ценностью для спортсменов-ориентировщиков при использовании в своих тренировках эспандера лыжника-боксера является то, что его одинаково полезно и успешно можно применять как в силовых, так и в аэробных тренировках [2].

Огромная польза от применения эспандера лыжника-боксера заключается в его различных формах воздействия на организм: например, наиболее подготовленные спортсмены могут применять эспандеры с одним-двумя жгутами на этапе разминки, для того чтобы подготовить мышцы к работе; для совершенствования техники бега, улучшения техники движений рук и ног во время бега с различными типами интенсивности; для поэтапного врабатывания в тренировочной процесс, после травм или различных мышечных повреждении. При занятиях с отягощениями нагрузка, сила тяжести используемого снаряда всегда направлена сверху вниз, эспандер же в свою очередь не зависит от строго направленной силы тяжести [3].

Большим плюсом для эспандера лыжника-боксера является его недорогая цена, практичность в использовании и транспортировке. Его можно с легкость взять с собой на тренировочные сборы, а использовать его можно как в собственной квартире, так и на спортивной площадке возле дома или в лесу. Очень легко подобрать нагрузку в зависимости от возраста и уровня подготовленности.

Начинать применять этот спортивный снаряд целесообразнее всего с тренировочного этапа, потому что дети уже имеют знания в технике выполнения упражнений, выполнять упражнения с ним следует постепенно, овладевая техникой

выполнения упражнений и увеличивая их объем, в последствии систематически, несколько раз за тренировочную неделю только в этом случае можно добиться положительного эффекта.

Для примера приведем один из комплексов упражнений с эспандером лыжника-боксера на несколько мышечных групп:

– мышцы спины – приспособление закрепляется перед атлетом, он держится за рукоятки примерно на уровне плеч, выполняет наклон вперед, руки опускаются вниз, не сгибая в локтевых суставах, имитирую движения лыжника;

– грудные мышцы – снаряд крепиться за спортсменом, выполняется сведение прямых рук друг к другу, аналог упражнения на тренажере кроссовер;

– ноги - приседания с удержанием концов снаряда за спиной спортсмена, руки за спиной и согнуты в локтях;

– дельтовидные мышцы – спортсмен садиться ягодицами на середину снаряда и выполняет упражнение жим вверх держась за концы эспандера;

– мышцы рук – спортсмен становиться на тренажер обеими ногами и выполняет сгибание рук в локтевом суставе.

Применяя эти и другие упражнения в различной интенсивности, продолжительности, и количестве повторении можно решать многие тренировочные задачи [5].

Так как мы подразумеваем спортивную специализацию в таком виде как спортивное ориентирование, в котором одно из первостепенных мест занимает развитие выносливости, тренировка с эспандером лыжника-боксера должна иметь продолжительность не менее тридцати минут, именно с такой продолжительность можно добиться изменений общей выносливости спортсмена в лучшую сторону.

В спортивном ориентировании важное значение имеет динамическая сила, особенно в том моменте, что во время длительного бега особенно по пересеченной местности, спортсмен выполняет огромное количество движений как руками, так и ногами, здесь важно сохранить их работоспособность во время бега, потому что от этого зависит не только скорость, но и что не менее важно, экономичность бега. Добиться результата поможет выполнение различных упражнений с эспандером для мышц ног и рук в умеренной интенсивности в количестве от 20 до 30 повторений за подход. Для развития силовой выносливости обычно выполняют скоростно-силовые упражнения, которые так же можно выполнять с помощью эспандера лыжника-боксера, но уже на высоком уровне интенсивности выполнения упражнений и с непродолжительными перерывами на отдых между подходами.

Для ориентировщика немаловажным фактором является техника бега, потому что от нее напрямую зависит беговая осанка спортсмена, от чего, в частности зависит профилактика травм, острых и хронический заболеваний [3].

Для этого рекомендуется выполнять круговой комплекс упражнений с эспандером лыжника-боксера, в котором основное направление воздействия будет направлено на мышцы спины, плечевого пояса, живота и мышцы стабилизаторы [5].

Подводя итоги, можно сделать вывод, что систематическое использование эспандера лыжника-боксера в процессе подготовки спортсменов-ориентировщиков положительно влияет на развитие функциональных возможностей организма,

динамическую силу, силовую выносливость, статическую силу и в целом на здоровье спортсменов. После нескольких месяцев применения многие спортсмены увеличили количество повторений в таких упражнениях как отжимание в упоре лежа и подтягивание из виса на перекладине.

Литература

1. Воронов Ю. С. Система подготовки спортивного резерва в ориентировании [Текст] / Ю. С. Воронов. — Смоленск : СГИФК, 2003. — 198 с.

2. Елизаров В. Л. Специфика планирования подготовки квалифицированных спортсменов — ориентировщиков [Текст] / В. Л. Елизаров // Азимут. — 2002 — №6 — С. 19.

3. Казанцев С. А. Особенности внимания у спортсменов–ориентировщиков [Текст] / С. А. Казанцев // Сборник научных трудов молодых ученых. — СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. — С. 31-38.

4. Гришина Ю. И. Основы силовой подготовки: знать и уметьт : учебное пособие [Текст] / Ю. И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011 —280 с.

5. Мельников Ю. А. 157 упражнений с резиновым эспандером: учебно-методическое пособие [Текст] / Ю. А. Мельников, Ю. Т. Ворошилова. – Ижевск : Изд-во «Удмуртский университет», 2019. – 74 с.

References

1. Voronov Yu. S. Sistema podgotovki sportivnogo rezerva v orientirovanii [System of training of sports reserve in orienteering]. Smolensk, SGIFK Publ., 2003, 198 p.

2. Elizarov V. L. Spetsifika planirovaniya podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov — orientirovshchikov [Specifics of planning the training of qualified orienteering athletes]. Azimut – Azimut, 2002, no. 6, pp. 19.

3. Kazantsev S. A. Osobennosti vnimaniya u sportsmenov–orientirovshchikov [Features of attention in orienteering athletes]. Sbornik nauchnykh trudov molodykh uchenykh [Collection of scientific works of young scientists]. Saint Petersburg, SPBGAFK named after P. F. Lesgaft, 2003, pp. 31-38.

4. Grishina Yu. I. Osnovy silovoy podgotovki: znat' i umet't [Fundamentals of strength training: to know and be able]. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2011, 280 p.

5. Mel'nikov Yu. A., Voroshilova Yu. T. 157 uprazhneniy s rezinovym espanderom [157 exercises with a rubber expander]. Izhevsk, Udmurt University Publishing house Publ., 2019. 74 c.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ ТУРИЗМ

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE STUDENT YOUTH THROUGH TOURISM

Воробьев Николай Сергеевич
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»
Владимирский государственный университет имени А. Г. и Н. Г. Столетовых
г. Владимир, Россия
Vorobev Nikolay Sergeevich
Ph.D., associate professor
Department «Theory and Methods of Physical Culture and Sports Disciplines»
Vladimir State University named after A.G. and N. G. Stoletovs
Vladimir, Russia

Аннотация. *Проблема формирования здоровья, здорового образа жизни подрастающего поколения продолжает оставаться актуальной. Для ее решения предлагаются различные подходы. В статье рассматривается возможность использования туризма как одного из значимых средств решения данной проблемы в среде студенческой молодежи.*

Abstract. *The problem of the formation of health, a healthy lifestyle of the younger generation continues to be relevant. To solve it, various approaches are proposed. The article discusses the possibility of using tourism as one of the significant means of solving this problem among students.*

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, туризм, туристский слет, скалолазание, скадодром.*

Keywords: *health, healthy lifestyle, tourism, tourist gathering, rock climbing, skadodrome.*

С давних времен в развитии человечества отмечалась взаимозависимость физического состояния человека от тех двигательных действий, которые он выполнял для обеспечения своей жизнедеятельности. С дальнейшим историческим развитием общественных отношений начинают формироваться и систематизироваться знания о здоровье, делаются попытки создания оздоро-вительных систем.

Здоровье является важнейшей ценностью для человека. Молодежь не осознает ценность здоровья до тех пор, пока не появятся симптомы его серьезной угрозы или частичной, в зачастую и практически полной утраты.

В материалах ВОЗ указывается, что среди всех факторов неблагополучного состояния здоровья человека, основным (50-55%), отрицательно влияющим на здоровье фактором, является его образ жизни и условия проживания.

В восьмидесятых годах прошлого столетия экспертами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) было ориентировочно охарактеризовано соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, определино четыре основные группы таких факторов. Применительно к российскому обществу такое соотношение было отмечено в 1994 году Межведомственной комиссией

Совета безопасности Российской Федерации по охране здоровья населения в Федеральных концепциях "Охрана здоровья населения" и "К здоровой России", в которых указывалось, что здоровье в значительной степени зависит от условий и образа жизни 50-55%, а также от состояние окружающей среды (20-25%) [1,2].

Кроме того, вклад отдельных факторов разной природы на показатели здоровья человека зависит от возраста, пола и его индивидуально-типологических особенностей.

В настоящее время специалистами физической культуры и спорта предлагается большое количество оздоровительных систем, начиная с дошкольного возраста. В программы дошкольных и других различных образовательных организаций внедряются системы оздоровления, в большей степени ориентированные на занятия в крытых спортивных сооружениях.

Программы, рекомендованные экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской федерации для увеличения двигательной активности детей и подростков в урочные и внеурочные формы физической культуры предлагается множество программ, основанных на различных видах спортивной деятельности. Многие из них в целом интересны и в определенной степени могут способствовать мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом [4]. Однако, учитывая материально-спортивную базу образовательных организаций большинства регионов РФ, внедрять такие программы в учебный процесс зачастую не представляется возможным.

Такие же виды двигательной деятельности как лыжная подготовка, игры на льду, туристская подготовка, лапта, практически исчезли из уроков физической культуры, а из легкоатлетических упражнений основным элементом остался бег и метание малого мяча [3].

В учебных планах высших учебных заведений спортивного профиля из-за сокращения часов аудиторных занятий ограничен круг практических спортивно-педагогических дисциплин, а количество аудиторных занятий, выделенных на остальные, зачастую не позволяет качественно освоить данную дисциплину. Приходится вести поиск путей расширения возможностей для повышения профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры с целью обеспечения их деятельности по формированию культуры здорового образа жизни детей и подростков.

Анализируя учебные планы факультетов физической культуры советской поры, порою задумываешься, как продумано они составлялись. В них достаточно большое количество часов отводилось обучению таким видам, как гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, плавание, туризм и др. Причем легкая атлетика, плавание, спортивные игры и туризм кроме практических занятий на спортивных сооружениях факультета, проводились еще в спортивно-оздоровительном лагере в условиях месячного летнего учебно-лагерного сбора, а лыжный спорт - в условиях двух недельного зимнего учебно-лагерного сбора. Учебные занятия проводились ежедневно, что способствовало не только качественному усвоению программного материала, более прочному освоению спортивных умений

и навыков, но и значительному повышению физических кондиций студентов, оздоров-лению, формированию у них стойкой привычки к соб-людению режима дня, привычку к ведению здорового образа жизни.

Особо хотелось бы остановиться на такой дисциплине как туризм.

В учебном плане факультета физической культуры этот вид деятельности был представлен не только аудиторными занятиями по освоению практических туристских умений и навыков. Освоение основ туристской техники проверялось еще и в условиях недельного зачетного похода. Пешее, велосипедное или водное путешествие оставляли незабываемые впечатления и давали запас положительных эмоций на месяцы.

К сожалению, в результате реформирования системы образования из учебных планов были исключены и лагерные сборы, и туристский поход.

На факультете физической культуры Владимирского государственного педагогического университета (в дальнейшем гуманитарного) нашли выход, увеличив количество часов на основные дисциплины и введением новых дисциплин за счет элективного курса «физическая культура» и дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование».

Учебные практические аудиторные занятия по освоению основ туристской подготовки проходили на территории университетского стадиона и парковой университетской зоны. Основы скалолазания осваивались в спортивных залах и на скалодроме. Закреплялись и оценивались туристские умения и навыки в природной среде в условиях трехдневного туристского слета в урочище Дюкино Судогодского района Владимирской области. В данной местности имеется все для проведения зачетных мероприятий по оценке освоения элементов и туризма, и скалолазания.

Сосновый лес, пресеченная холмистая местность способствовали высокой работоспособности при выполнении туристских действий, а достаточно глубокий заброшенный карьер по добыче гранита позволял отрабатывать элементы скалолазания. В таких слетах студенты не только закрепляли полученные знания, умения и навыки туристской деятельности, но и в определенной мере осваивали знания по экологическому образованию. Для обеспечения жизнедеятельности на слете студенты старались не наносить ущерба окружающей природной среде, используя, например, для разведения костров «сухостой», очищали территорию. После окончания слета убирали за собой накопившийся мусор.

Программа слета предполагала широкий спектр проверки туристских знаний, умений и навыков. У студентов оценивались навыки по установке палатки, разжиганию костра с кипячением воды, основам топографии по карте, определению азимута по компасу на 2-3 объекта, вязанию узлов, оказанию первой помощи пострадавшему. Кроме того, им было необходимо пройти полосу препятствий состоящую из соревнований в преодоления навесной переправы, спуска и подъема по отвесной скале, переправы по веревке с параллельными перилами, «маятника», «гати» и т.п. (рис 1).

Рис. 1. Основы скалолазания. Спуск и подъем по отвесной скале

К сожалению, в связи с пожароопасной обстановкой, во многих регионах, открытый доступ организованных групп в лесные массивы с разжиганием костров запрещен.

Тем не менее, выход был найден в проведении туристского слета «День туриста» в условиях лесного массива Владимирского Загородного парка. Программа слета практически не изменилась, но были исключены спуск и подъем по отвесной скале. Вместе с тем близость к городской среде позволила привлечь к участию в слете не только студентов института физической культуры, но и студентов других институтов Владимирского государственного университета.

В 2011 году Владимирский государственный гуманитарный университет был реорганизован путем присоединения к Владимирскому государственному университету. В составе университета было образовано 12 институтов. С 2015 года в слете приняли участие и американские студенты Иллинойского университета, с которым институт поддерживает партнерские связи. По отзывам студентов, им очень нравятся эти мероприятия.

Проведение таких соревнований стало хорошей традицией института.

Первоначальная организация и проведение слетов в урочище Дюкино было сопряжено с определенными трудностями по обеспечению безопасности.

Приходилось проходить длительную процедуру разрешений и согласований с органами лесного надзора, внутренних дел, МЧС и др. Но в дальнейшем стало значительно проще, так как многие студенты, прошедшие через слеты выбрали своей профессиональной деятельностью службу в МЧС или работу в качестве промышленных альпинистов. Они и стали обеспечивать безопасность при проведении туристских слетов.

Наряду со спортивно-оздоровительной направленностью туризма следует рассматривать и его познавательную сторону. Во владимирской области достаточное количество исторических мест, куда можно добраться и пешим порядком, на велосипеде или водным путем.

Это усадьба графа В. С. Храповицкого (п. Муромцево Судогодского района, церковь Покрова на Нерли и Свято-Боголюбский женский монастырь (Дворец Андрея Боголюбского, микрорайон Боголюбово), Воскресенский, Свято-Благовещенский мужской и Свято-Троицкий женский монастыри (г. Муром), архитектурные достопримечательности г. Суздаля, Александровская слобода (г. Александров), Мемориал на месте гибели Ю. А. Гагарина и В. С. Серегина (Киржачский р-он), Усадьба Голицыных (с. Сима, Юрьев-Польский р-н) и многое другое.

Рассматривая спортивно-оздоровительный туризм как значимое средство формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, необходимо отметить, что этим видом двигательной оздоровительной деятельности могут заниматься «и стар и млад». Однако при организации и проведении всех видов туризма энтузиасты сталкиваются с множеством проблем, решить которые зачастую не удается. В настоящее время различными ведомствами, в том числе и государственными структурам издан ряд запретительных документов. Так, например, многие директора общеобразовательных организаций не дают разрешения педагогам не только на проведение многодневных походов со старшеклассниками, но и не разрешают проводить и однодневные туристские слеты.

Думается что при должном отношении к подготовке, организации и проведению таких мероприятий специалистами в области туризма этот вид деятельности займет достойное место в здоровом образе жизни не только подрастающего поколения, но и взрослого населения России.

Литература

1. Бахтин Ю. К. Факторы формирования здоровья человека и их значение / Ю. К. Бахтин // Молодой ученый. - 2012. - № 5 (40). - С. 397-400. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/40/4754/ (дата обращения 05.05.2020).

2. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учебник для вузов / Ю.П.Лисицын. - 2-е изд., перераб. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – С.4-6.

3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. - М. : Просвещение, 2018. – 128 с.

4. Информационно-методический бюллетень / сост. М. В. Анисимова. – М. : ФГБУ Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2015. – 26 с. – Режим доступа: http://www.xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/VTE4KPNTUPUFVNG3WF6I.pdf (дата обращения 05.05.2020).

References

1. Bakhtin Yu. K. Faktory formirovaniya zdorov'ya cheloveka i ikh znachenie [Factors of the formation of human health and their significance]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2012, no. 5 (40), pp. 397-400. Available at: https://moluch.ru/archive/40/4754/ (accessed 05.05.2020).

2. Lisitsyn Yu. P. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie [Public Health and Health]. 2nd ed. Moscow, GEOTAR-Media Publ., 2010, pp.4-6.

3. Lyakh V. I., Zdanevich A. A. Kompleksnaya programma fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya. Programmy obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy. 1-11 klassy. Dlya uchiteley obshcheobrazovatel'nykh uchrezhdeniy [A comprehensive program of physical education for students. Programs of educational institutions. Grades 1-11. For teachers of educational institutions]. Moscow, Education Publ., 2018, 128 p.

4. Anisimova M. V. (compl.). Informatsionno-metodicheskiy byulleten' [Information and methodological bulletin]. Moscow,: Federal State Budgetary Institution Federal Center for Organizational and Methodological Support of Physical Education Publ., 2015, 26 p. Available at: http: //www.xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/VTE4KPNTUPUFVNG3WF6I.pdf (accessed 05.06.2020).

УДК 613.2:796

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ КАК КОМПОНЕНТ ПИТАНИЯ ЛЮДЕЙ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

FUNCTIONAL FOOD PRODUCTS AS A COMPONENT OF NUTRITION OF PEOPLE WHO LEAD AN ACTIVE LIFESTYLE

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

Кузнецова Ольга Викторовна
аспирант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Kuznetsova Olga Viktorovna
graduate student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Анашкина Анастасия Андреевна
магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орел, Россия
Anashkina Anastasia Andreevna
master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. *В статье представлена общая характеристика функциональных пищевых продуктов и обоснована целесообразность их использования в питании людей, ведущих активный образ жизни.*

Abstract. *The article presents the general characteristic of functional food products and substantiates the feasibility of their use in the diet of people who lead an active lifestyle.*

Ключевые слова: *активный образ жизни, рациональное питание, функциональные пищевые продукты, обогащенные пищевые продукты, функциональные пищевые ингредиенты.*

Keywords: *active lifestyle, rational nutrition, functional food products, fortified food products, functional food ingredients.*

По современным представлениям, одним из важнейших компонентов здорового образа жизни, способствующего сохранению здоровья человека, является рациональное питание, обеспечивающее физиологические потребности организма в энергии и пищевых веществах с учетом возраста, пола, уровня физической активности индивида и климата местности, где он проживает. Условия питания оказывают существенное влияние на уровень физического развития человека, его физическую, умственную работоспособность, иммунитет и адаптационные возможности, а также на продолжительность жизни [11, 13].

В последние годы в связи с увеличением числа людей, стремящихся вести здоровый образ жизни и поддерживать себя в хорошей физической форме, наблюдается устойчивая тенденция к повышению спроса на различные функциональные пищевые продукты. Мировой рынок таких продуктов питания сегодня составляет около 70 млрд. долларов, он быстро развивается и в течение ближайшего десятилетия, по прогнозам экспертов, превысит 94 млрд. долларов [6].

Функциональные пищевые продукты – это продукты питания, которые оказывают благоприятное влияние на физиологический статус и состояние здоровья человека, предотвращают или устраняют имеющийся в организме дефицит нутриентов, способствуют снижению риска развития алиментарно-зависимых заболеваний, за счет наличия в их составе физиологически функциональных пищевых ингредиентов (витаминов, минеральных элементов, пищевых волокон, пробиотиков, пребиотиков, синбиотиков, флавоноидов и др.). Содержание функциональных ингредиентов в функциональных пищевых продуктах должно составлять не менее 15 % от суточной потребности человека, в расчете на одну порцию продукта. Эти пищевые продукты предназначены для регулярного употребления в составе рационов питания всех возрастных групп здорового населения [5].

Основными разновидностями функциональных пищевых продуктов являются:

– продукты питания, естественно содержащие требуемые количества функционального компонента или их группы;

– натуральные продукты, дополнительно обогащенные каким-либо функциональным компонентом или их группой;

– натуральные или искусственные продукты, которые в результате применения определенных технологических приемов, приобретают способность сохранять и улучшать здоровье человека, снижать риск возникновения заболеваний [7].

Потребительские свойства функциональных пищевых продуктов состоят из трех составляющих: пищевой ценности, вкусовых качеств и полезного физиологического воздействия на одну или несколько функций организма, что отличает данные продукты от традиционных продуктов питания, потребительские свойства которых включают только пищевую ценность и вкусовые качества [6].

Наиболее распространенным способом создания функциональных пищевых продуктов является обогащение продуктов питания теми или иными функциональными компонентами в процессе их производства. Для обогащения пищевых продуктов специалисты рекомендуют использовать те нутриенты, дефицит которых реально имеет место, достаточно широко распространен и опасен для здоровья. Например, аскорбиновая кислота, витамины группы В, йод, железо, кальций,

пищевые волокна. Обогащать витаминами, минералами и другими функциональными компонентами рекомендуется продукты массового потребления, доступные для всех групп населения: хлебобулочные изделия, молоко и кисломолочные продукты, соль, напитки, продукты детского питания [9]. Перспективным направлением в области функционального питания является разработка функциональных пищевых продуктов с растительными добавками, которые выгодно отличаются от химических препаратов и смесей тем, что ценные функциональные компоненты в них находятся в виде естественных соединений и лучше усваиваются организмом [2]. При этом широко используется местное растительное сырье, в том числе биологически активные вещества листьев культурных и дикорастущих растений [15].

При создании функциональных пищевых продуктов большое значение имеет использование пищевых волокон, представляющих собой необходимые для организма углеводные компоненты пищи (клетчатка, гемицеллюлоза, пектины и др.). Пищевые волокна не расщепляются пищеварительными ферментами человека и не всасываются в тонком кишечнике, но они обладают рядом важных свойств. В частности, пищевые волокна оказывают благоприятное влияние на полезную кишечную микрофлору, улучшают перистальтику кишечника, адсорбируют желчные кислоты и уменьшают их всасывание, вызывая снижение уровня холестерина в крови; связывают и выводят из организма тяжелые металлы, радионуклиды; создают чувство насыщения [11].

К числу ключевых элементов функционального питания относятся пробиотики, пребиотики и синбиотики.

Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые, попадая в определенных количествах в желудочно-кишечный тракт при приеме пищи, оказывают положительное влияние на состояние здоровья человека. Наиболее часто пробиотические культуры представлены микроорганизмами родов Bifidobacterium и Lactobacillus, которые являются антагонистами условно-патогенной и патогенной микрофлоры. Основу функциональных пищевых продуктов, содержащих пробиотики, обычно составляют кисломолочные продукты, которые обогащают живыми полезными микроорганизмами. При этом в готовом продукте содержание бифидобактерий должно быть не менее 106 КОЕ/г, лактобактерий – не менее 107 КОЕ/г [1]. Пробиотики способствуют уменьшению популяции условно-патогенных и патогенных микроорганизмов в составе кишечного микробиоценоза, стимулируют защитные силы организма человека; улучшают моторику желудочно-кишечного тракта, процессы пищеварения и метаболизма; инактивируют ксенобиотики; уменьшают всасывание холестерина в кишечнике и способствуют снижению его уровня в крови; улучшают всасывание витамина D, кальция, железа; синтезируют витамины группы В, биотин и другие биологически активные вещества [4, 14].

Пребиотики – неперевариваемые компоненты пищи, которые избирательно стимулируют рост и/или метаболическую активность полезной микрофлоры кишечника человека, улучшая тем самым его здоровье [1]. К ним относятся лактулоза, инулин, олигофруктоза, пищевые волокна (клетчатка, пектины) и другие соединения. Пребиотики не расщепляются в верхних отделах желудочно-кишечного тракта из-за отсутствия в нем специфических ферментов, но они являются питательным

субстратом для населяющих кишечник полезных бифидо– и лактобактерий, которые имеют энзимы для их гидролиза. Условно-патогенные и патогенные микроорганизмы такими ферментами не обладают, поэтому поступающие с пищей пребиотики избирательно активизирует только полезную микрофлору. Помимо усиления роста бифидо– и лактобактерий, пребиотики стимулирует перистальтику кишечника; устраняют запоры; уменьшают всасывание холестерина в кишечнике, снижая этим риск развития атеросклероза; выводят из организма тяжелые металлы, токсины, радионуклиды; способствуют снижению массы тела у людей с лишним весом; улучшают всасывание кальция в кишечнике, снижая этим риск развития остеопороза; обладают антиканцерогенным действием [1, 14].

Синбиотики представляют собой комбинации пробиотиков и пребиотиков, в которой пробиотики и пребиотики оказывают синергидное действие на физиологические функции и метаболические процессы в организме человека.

Анализ факторов, обуславливающих необходимость и целесообразность использования функциональных пищевых продуктов в питании людей, ведущих активный образ жизни, в том числе спортсменов и лиц, занимающихся фитнесом и массовой физической культурой, показал, что применение таких пищевых продуктов целесообразно для решения ряда задач. Так, с помощью пищевых продуктов, обогащенных витаминами, минералами, пищевыми волокнами и другими функциональными компонентами, можно улучшить пищевой статус человека, что позитивно отразится на уровне его работоспособности и состоянии здоровья. Важность решения этой задачи обусловлена тем, что на фоне интенсивных физических нагрузок, связанных с занятиями спортом или фитнесом, существенно увеличивается потребность организма человека в энергии и различных нутриентах, в том числе витаминах и минеральных элементах. При этом обеспечить возросшие потребности организма в ряде питательных и биологически активных веществ за счет рационов питания, составленных из традиционных пищевых продуктов не всегда возможно. Кроме того, зачастую пищевые рационы физкультурников и спортсменов, по многим параметрам не соответствуют существующим нормам рационального питания. Нередко они включают избыточное количество жиров животного происхождения, рафинированных продуктов (белый сахар, хлебобулочные изделия из муки высшего сорта, макаронные, кондитерские изделия и др.), в составе которых практически нет необходимых организму витаминов, минералов и клетчатки. Одновременно наблюдается недостаточное потребление свежих овощей и фруктов, хлеба из муки грубого помола, молочных продуктов, мяса, рыбы, нерафинированного растительного масла. Как следствие, такие рационы дефицитны по содержанию пищевых волокон, полиненасыщенных жирных кислот, ряда витаминов и минеральных элементов [3, 8, 10, 16], что требует их коррекции, в том числе при помощи пищевых продуктов, обогащенных соответствующими функциональными компонентами. При этом использование функциональных пищевых продуктов способствует снижению риска возникновения алиментарно-зависимых заболеваний (сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, остеопороз, гипертоническая болезнь и др.).

Следующей задачей, решение которой может быть достигнуто с помощью функциональных пищевых продуктов, является поддержание нормального состава

кишечного микробиоценоза, имеющего огромное значение для сохранения здоровья человека. В этом случае рекомендуется использование функциональных пищевых продуктов, содержащих пробиотики, пребиотики или синбиотики. Важность решения этой задачи для людей, ведущих активный образ жизни, обусловлена тем, что характерные для них значительные физические и психические нагрузки, перелеты на большие расстояния с резкой сменой климата и часовых поясов, резкая смена рациона и режима питания, потребление избыточного количества протеина, а также применение ряда фармакологических препаратов, являются факторами, которые могут вызывать нарушение состава кишечного микробиоценоза со всеми вытекающими отсюда неблагоприятными последст-виями для организма (нарушение пищеварения и усвоения пищевых веществ, снижение работоспособности, ухудшение иммунного статуса и др.) [12, 14].

К важным эффектам применения функциональных пищевых продуктов можно отнести также смягчение воздействие на организм человека различных стресс-факторов и неблагоприятных факторов внешней среды (тяжелые металлы, токсины, радионуклиды и др.).

Таким образом, использование функциональных пищевых продуктов являются одним из путей оптимизации питания людей, ведущих активный образ жизни. Их применение способствует предотвращению возникновения или устранению имеющегося в организме дефицита нутриентов, повышению работоспособности, сохранению и улучшению здоровья человека, снижению риска возникновения алиментарно-зависимых заболеваний.

Литература

1. Арсеньева Т. П., Баранова И. В. Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. 2007. № 1. С. 6–8.

2. Артемова Е. Н., Василенко З. В. Растительные добавки в технологии пищевых продуктов : монография. Орел : ОрелГТУ, 2004. 244 с.

3. Бакаев В. В. Питание при занятиях массовой физической культурой // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2012. Т. 7. № 1. С. 192 – 196.

4. Бондаренко В. М., Грачева Н. М. Пробиотики, пребиотики и синбиотики в терапии и профилактике кишечных дисбактериозов // Фарматека. 2003. № 7. С. 56–63.

5. ГОСТ Р 52349-2005. Продукты пищевые. Продукты пищевые функциональные. Термины и определения. Введ. 2006-07-01. М. : Стандартинформ, 2006. 12 с.

6. Ловкис З., Моргунова Е. Функциональные продукты питания // Наука и инновации. 2019. № 12 (202). С. 13–17.

7. Локтев Д. Б., Зонова Л. Н. Продукты функционального назначения и их роль в питании человека // Вятский медицинский вестник. 2010. № 2. С. 48 – 53.

8. Мартинчик А. Н., Кешабянц Э. Э., Денисова Н. Н. Оценка фактического питания спортсменов-единоборцев с позиций принципов здорового питания // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 2 (3). С. 4.

9. Кухаренко А. А., Богатырев А. Н., Короткий В. М., Дадашев М. Н. Научные принципы обогащения пищевых продуктов микронутриентами // Пищевая промышленность. 2008. № 5. С. 62–64.

10. Латков Н. Ю., Вековцев А. А., Петров А. В., Позняковский В. М. Питание спортсменов в тренировочный период: эффективность применения БАД // Вестник ЮУрГУ. Серия «Пищевые и биотехнологии». 2015. Т. 3. № 4. С. 88–93.

11. Позняковский В. М., Дроздова Т. М., Влощинский П. Е. Физиология питания. 4-е издание, исправленное и дополненное. СПб. : Лань. 2018. 432 с.

12. Калинкин Л. А., Пономарева А. Г., Морозов В. Н., Чекирда И. Ф., Емельянов Б. Н., Миленина А. И. Спорт и окружающая среда // Вестник спортивной науки. 2008. № 4. С. 109–112.

13. Тутельян В. А., Сухаров Б. П. Основы рационального питания // Медицинская помощь. 2005. № 5. С. 38–43.

14. Учасов Д. С. Пробиотики, пребиотики, синбиотики: теоретические и прикладные аспекты применения в рационах спортсменов // Технология и товароведение инновационных пищевых продуктов. 2015. № 6. С. 48–54.

15. Учасов Д. С., Кузнецова Е. А., Кузнецова О. В. Перспективы использования биологически активных веществ листьев земляники в создании хлебобулочных изделий для питания спортсменов // Наука 2020. 2020. № 1 (37). С. 50–54.

16. Чижикова А. С., Учасов Д. С. Анализ особенностей питания юных пловчих // Наука 2020. 2018. № 2-1 (18). С. 43–49.

References

1. Arsen'eva T. P., Baranova I. V. Osnovnye veshchestva dlya obogashcheniya produktov pitaniya [Basic substances for the enrichment of food products]. Pishchevaya promyshlennost' - Food industry, 2007, no. 1, pp. 6 – 8.

2. Artemova E. N., Vasilenko Z. V. Rastitel'nye dobavki v tekhnologii pishchevykh produktov [Plant additives in food technology]. Orel, OrelGTU Publ., 2004, 244 p.

3. Bakaev V. V. Pitanie pri zanyatiyakh massovoy fizicheskoy kul'turoy [Nutrition in mass physical culture classes]. Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya - Health-the basis of human potential: problems and ways to solve them, 2012, Vol. 7, no. 1, pp. 192-196.

4. Bondarenko V. M., Gracheva N. M. Probiotiki, prebiotiki i sinbiotiki v terapii i profilaktike kishechnykh disbakteriozov [Probiotics, prebiotics and synbiotics in the treatment and prevention of intestinal dysbiosis]. Farmateka – Pharmateca, 2003, no. 7, pp. 56 – 63.

5. GOST R 52349-2005. Produkty pishchevye. Produkty pishchevye funktsional'nye. Terminy i opredeleniya. Vved. 2006-07-01 [GOST R 52349-2005. Food products. Functional food products. Terms and definitions. № 2006-07-01]. Moscow, Standardinform Publ., 2006, 12 p.

6. Lovkis Z., Morgunova E. Funktsional'nye produkty pitaniya [Functional food products]. Nauka i innovatsii - Science and innovation, 2019, no. 12 (202), pp. 13 – 17.

7. Loktev D. B., Zonova L. N. Produkty funktsional'nogo naznacheniya i ikh rol' v pitanii cheloveka [functional Products and their role in human nutrition]. Vyatskiy meditsinskiy vestnik - Vyatka medical Bulletin, 2010, no. 2, pp. 48 – 53.

8. Martinchik A. N., Keshabyants E. E., Denisova N. N. Otsenka fakticheskogo pitaniya sportsmenov-edinobortsev s pozitsiy printsipov zdorovogo pitaniya [Evaluation of actual

nutrition of martial artists from the position of principles of healthy nutrition]. Sovremennye voprosy biomeditsiny - Modern issues of Biomedicine, 2018, Vol. 2, no. 2 (3), pp. 4.

9. Kukharenko A. A., Bogatyrev A. N., Korotkiy V. M., Dadashev M. N. Nauchnye printsipy obogashcheniya pishchevykh produktov mikronutrientami [Scientific principles of food enrichment with micronutrients]. Pishchevaya promyshlennost' - Food industry, 2008, no. 5, pp. 62 – 64.

10. Latkov N. Yu., Vekovtsev A. A., Petrov A. V., Poznyakovskiy V. M. Pitanie sportsmenov v trenirovochnyy period: effektivnost' primeneniya BAD [Nutrition of athletes in the training period: the effectiveness of dietary supplements]. Vestnik YuUrGU. Seriya «Pishchevye i biotekhnologii» - Bulletin of SUSU. A series of «Food and biotechnology», 2015, Vol. 3, no. 4, pp. 88 – 93.

11. Poznyakovskiy V. M., Drozdova T. M., Vloshchinskiy P. E. Fiziologiya pitaniya [Physiology of nutrition]. 4th ed. St. Petersburg, LAN Publ., 2018, 432 p.

12. Kalinkin L. A., Ponomareva A. G., Morozov V. N., Chekirda I. F., Emel'yanov B. N., Milenina A. I. Sport i okruzhayushchaya sreda [Sport and the environment]. Vestnik sportivnoy nauki - Bulletin of sports science, 2008, no. 4, pp. 109 – 112.

13. Tutel'yan V. A., Sukharov B. P. Osnovy ratsional'nogo pitaniya [Fundamentals of rational nutrition]. Meditsinskaya pomoshch' - Medical aid, 2005, no. 5, pp. 38 – 43.

14. Uchasov D. S. Probiotiki, prebiotiki, sinbiotiki: teoreticheskie i prikladnye aspekty primeneniya v ratsionakh sportsmenov [Probiotics, prebiotics, synbiotics: theoretical and applied aspects of application in the diets of athletes]. Tekhnologiya i tovarovedenie innovatsionnykh pishchevykh produktov - Technology and commodity science of innovative food products, 2015, no. 6, pp. 48 – 54.

15. Uchasov D. S., Kuznetsova E. A., Kuznetsova O. V. Perspektivy ispol'zovaniya biologicheski aktivnykh veshchestv list'ev zemlyaniki v sozdanii khlebobulochnykh izdeliy dlya pitaniya sportsmenov [Prospects for the use of biologically active substances of strawberry leaves in the creation of bakery products for athletes ' nutrition]. Nauka-2020, 2020, no. 1 (37), pp. 50-54.

16. Chizhikova A. S., Uchasov D. S. Analiz osobennostey pitaniya yunykh plovchikh [Analysis of dietary habits of young female swimmers]. Nauka 2020 - Science 2020, 2018, no. 2-1 (18). pp. 43 – 49.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И СПОРТ – КАК СПОСОБ СРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

PROPER NUTRITION AND SPORTS – AS A WAY TO COPE WITH DEPRESSION

Дубяга Екатерина Андреевна
студент
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Dubiaga Ekaterina Andreevna
student
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Руководитель:
Апарина Мария Викторовна
старший преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Supervisor:
Aparina Maria Viktorovna
senior lecturer
Department of Physical Culture and Sports
Kemerovo State University
Kemerovo, Russia

Аннотация. *Комплексное лечение депрессии с помощью нуждающихся организму гормонов, содержащихся в различных продуктах, а также занятия спортом.*

Abstract. *Comprehensive treatment of depression with the help of hormones in various foods that need the body, as well as sports.*

Ключевые слова: *тоска, уныние, гормоны, спорт, правильное питание.*

Keywords: *longing, despondency, hormones, sports, proper nutrition.*

В современном мире уже давно известно, что правильное питание и спорт – залог здоровья. Если правильно питаться и заниматься спортом, то можно справиться с такими физиологическими проблемами как: заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания печени, заболевания детской костной и мышечной атрофии, заболевания, связанные с железодефицитом в крови, атеросклероз, ожирение, репродуктивная дисфункция и так далее. Несоблюдение правильного питания может сказаться абсолютно на всех органах человека. А благодаря правильной диете, можно было бы предотвратить различные заболевания. Но что касается психической стороны? Способен ли психологически нездоровый человек оправиться только благодаря правильному питанию и спорту?

Депрессия – это сложное психологическое заболевание. Оно проявляется такими симптомами как: отсутствие положительного настроения, усталость, потеря

уверенности в себе, чувство вины, навязчивые мысли о самоубийстве, неспособность долгой концентрации внимания, нарушение сна, изменение веса и аппетита.

Как говорят многие психиатры, это заболевание даже не излечимо. Да, может настать период ремиссии, иногда даже очень долгой, но в конечном итоге, 20-30% не справляются со своими психологическими проблемами. Психиатры назначают разную терапию: медикаментозную, психологическую, работу в группах. Но зачастую забывают, что если увеличить занятие спортом и продукты, в которых содержатся гормоны, отвечающие за настроение и отношение к жизни, то и риск выйти из депрессии увеличится.

За хорошее настроение, энергичность и отношение к социуму отвечают несколько гормонов: окситоцин, серотонин, тироксин и эндорфин. Все эти гормоны можно найти в еде. Если правильно подобрать рацион на день, то эти все гормоны будут в норме, значит, и риск плохого настроения будет на минимуме. Окситоцин содержится в таких продуктах как: финики, яблоки, гранатовый сок, бананы, бахчевые, свекла, зародыши пшеницы, яйца, белое куриное мясо. Если употреблять хотя бы 7 штук фиников в день, то уровень окситоцина в крови резко повысится, что приведет к «миролюбию». Спорт –лучший источник окситоцина. Если заниматься активными тренировками в течение часа, то можно наблюдать улучшение настроения. Так же с помощью еды и спорта можно повысить и уровень серотонина – гормона счастья. Из-за его нехватки и наступает хандра. В весеннюю и пасмурную погоду серотонина вырабатывается меньше, поэтому у некоторых людей и появляется «осенняя депрессия». Если в свой рацион добавить больше бананов и активных тренировок, то уровень «гормона счастья» увеличится, что приведет к положительному настроению.

Чаще всего гормонами положительного настроения называют эндорфин. Он контролирует обмен веществ, процессы пищеварения, защищает сердечно-сосудистую систему, уменьшают боль. Недостаток эндорфина обеспечит плохое настроение, депрессию, нервные срывы, агрессию, снижение памяти, внимания и концентрации. Излишек его так же вреден: человек не контролирует свои эмоции и поведение. Эндорфин лучше синтезируются в солнечную погоду, при занятиях спортом, во время сна. Но если тренировки или работа чрезмерные, уровень гормона падает. Если подкорректировать меню, то можно обеспечивать организм этими важными веществами. Обязательно включить в рацион - бананы, клубнику, авокадо.

Тироксин – одно из важнейших веществ. Этот гормон отвечает за энергию. Чтобы заниматься спортом, нужен тироксин. В большинстве случаев, выработку тироксина стимулирует йодосодержащие продукты. Такие как: морепродукты, хурма, черная смородина, огурцы, картофель, гречка.

На эту тему было проведено множество исследований. Независимые исследования показали: физическая активность на 25% снижает риск возникновения депрессии, диета - на 11%.

Например, в научном эксперименте (Morgan, Roberts, Brand, Feinerman, 1970г.) играла роль спорта на излечение от депрессии. Группа мужчин среднего возраста, участвовали в различных 6-недельных программах физических тренировок, сравни-

вали с группой испытуемых, которые вели малоподвижный образ жизни на протяжении этих 6 недель. Испытуемые, которые часто занимались спортом, существенно увеличили уровень физической подготовленности. У всех 11 испытуемых, у которых перед началом эксперимента была депрессия, после физических тренировок было обнаружено снижение уровня стресса и депрессии. Эти результаты соответствуют результатам множества других научных исследований, в которых было выявлено, что физические нагрузки способствуют снижению депрессии.

Таким образом, людям, склонным к депрессии, лучше больше заниматься спортом и правильно подбирать свой ежедневный рацион.

Литература

1. Зягинцев М. В. Физическое воспитание курсантов как часть процесса воспитания // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 56. С. 75–81.

2. Лавриенкова Д. И. Структура и направления физического воспитания. // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 39–49.

3. Малин Е. Г. Физическая подготовка как важнейший фактор воспитания личности курсанта ВУЗа МВД России // Педагогические технологии в современном высшем профессиональном образовании. 2017. № 4. С. 138–140.

References

1. Zyagintsev M. V. Fizicheskoe vospitanie kursantov kak chast' protsessa vospitaniya [Physical education of cadets as part of the education process]. Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya - Problems of modern teacher education, 2017, no. 56, p 75-81.

2. Lavrienkova D. I. Struktura i napravleniya fizicheskogo vospitaniya [The structure and directions of physical education]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education of students, 2016, no. 5, pp. 39-49.

3. Malin E. G. Fizicheskaya podgotovka kak vazhneyshiy faktor vospitaniya lichnosti kursanta VUZa MVD Rossii [Physical training as the most important factor in the education of the personality of a cadet of a university of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Pedagogicheskie tekhnologii v sovremennom vysshem professional'nom obrazovanii - Pedagogical technologies in modern higher professional education, 2017, no. 4, pp. 138-140.

УДК 796.011.3

САМБО КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

SAMBO AS AN INTEGRAL PART OF THE NATIONAL CULTURE OF MODERN RUSSIA

Осипов Дмитрий Васильевич
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Osipov Dmitry Vasilyevich
lecturer
department of physical training and sports
Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova
Orel, Russia

Аннотация. *В данной статье раскрывается национальный вид спорта самбо «самозащита без оружия» благодаря которому современное общество России воспитывает и развивает физические способности и качества.*

Abstract. *This article reveals the national sport of sambo «self-protection without weapons» thanks to which modern society of Russia educates and develops physical abilities and qualities.*

Ключевые слов: *самбо, культура, восточные единоборства.*

Keywords: *sambo, culture, oriental single combats.*

В России активно возрождаются культурные традиции. Исторически сложилось, что национальные виды спорта формировались в России и развиваются со времен Древней Руси, передаются из поколения в поколение, постепенно развиваясь, формируя общую культуру человека и нации в целом. Все исконно русские виды спорта направлены на воспитание и развитие физической и духовной сил.

Самбо – составная часть национальной культуры, в которую входят не только самые рациональные методики и техники борьбы, но и прежде всего, история побед нашего Отечества, искусство, культура и Великий русский язык.

На сегодняшний день самбо является историческим наследием, национальной идеей, ценностным хранителем русского языка и русской культуры. На него возлагается огромная ответственность и стратегическая роль в воспитании подрастающего поколения и популяризации спорта.

История самбо, как самостоятельного направления, началось с 1920—1930-х годов. Изначально самбо развивалось в двух векторах: как массовый вид спорта и как способ подготовки кадров для органов охраны правопорядка. С 1923 года на Московской площадке «Динамо» В. А. Спиридонов «синтезирует» своеобразную по тем временам прикладную дисциплину — «самозащита» («самоз»). На базе «Динамо» происходит осваивание различных единоборств, а также национальных

видов и способов защиты народов мира, бокса и других техник. Данное направление было доступно определенному кругу лиц и предусматривалось только для подготовки специальных подразделений.

В это же время на базе дзюдо стремительно развивается спортивное самбо. Ощепков Василий Сергеевич начинает обучать приемам и навыкам дзюдо в качестве дисциплины в Московском институте физкультуры, но отходит от основ дзю-до для поиска более результативных приемов, способствуя обогащению и совершенствованию техники самозащиты, создавая основы ранее неизвестного вида спорта. В 1932 году Ощепков В. С. создает на базе Московского института физкультуры военный факультет, где припадает боевое направление самбо.

В дальнейшем система самозащиты Спиридонова соединилась с системой Ощепкова. Большой вклад в создание, рост и расширение системы самозащиты без оружия вложил А. А. Харлампиев, являющийся учеником Ощепкина, он самостоятельно осваивал национальные виды борьбы народов. Огромный вклад в становление самбо оставил Е. М. Чумаков (учитель А. А. Харлампиев). В настоящее время борьба самбо представлена двумя направлениями: спортивным и боевым.

С 1930-х гг. самбо содержится в нормативах ГТО, созданного при активной работе В. С. Ощепкова. 16 ноября 1938 года Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту издал Приказ № 633 «О развитии борьбы вольного стиля (самбо)». «Эта борьба, — сложившаяся из наиболее ценных элементов национальных видов борьбы нашего необъятного Союза и некоторых лучших приемов из других видов борьбы, представляет собой чрезвычайно ценный по своему многообразию техники и прикладности вид спорта». В дальнейшем во всех республиках СССР созданы организации по подготовке самбистов, и учреждена «Всесоюзная секция борьбы вольного стиля (самбо)», позднее ставшая Федерацией самбо. На следующий год состоялся первый чемпионат страны по новому виду спорта.

С началом Великой Отечественной войны чемпионаты СССР были прерваны. На войне жизнеспособность самбо проверялась в различных жестких условиях. Самбисты с гордостью защищали Родину, принимали участие в тренировке бойцов, сражались в армии до последнего. Они были награждены боевыми орденами и медалями, многие стали Героями Советского Союза. В 1950-е годы самбо появляется на международной арене и не единожды подтверждает свою эффективность.

В 1966 году на конгрессе Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА) самбо официально признается международным видом спорта. Оно становиться популярным по всему миру. В 1972 году состоялся первый открытый чемпионат Европы, а в 1973 году — первый чемпионат мира, в котором приняли участие спортсмены из 11 стран.

В 70-80-ые годы самбо не было включено в программу Олимпийских игр, но активно развивалось в учебных организациях страны. Большое количество государственных деятелей, военных, ученых занимались в секции самбо по месту жительства и в учреждениях дополнительного образования спортивной направ-ленности, при подготовке высококвалифицированных спортсменов.

В 1985 году было принято постановление Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту «О состоянии и мерах по развитию борьбы самбо», что повлекло значительное увеличение количества спортивных школ, культивирующих самбо, росту учеников, и повышение уровня подготовки спортс-менов самбистов. Самбо стало одним видом спорта из не олимпийских, которое получило большую государственную поддержку.

В 1990-х годах произошел спад интереса к самбо. На первый план вышли восточные единоборства, помогли западные фильмы, направленные на показ эффектные приемы карате, айкидо и т. д. После снятия запрета государства, эти боевые искусства стали популярны среди населения. Но в конце 1990-х — начале 2000-х годов происходит создание новой дисциплины — боевого самбо. Это было связано с набирающей популярность смешанных единоборств.

В боевом самбо разрешены приемы спортивного самбо, и действия, дозволенные правилами соревнований всех существующих единоборств (как и ударная техника).

Становление и развитие боевого самбо позволило сравнить эффективность самбо с различными видами и стилями боевых искусств. В 2001 году состоялся первый чемпионат России по боевому самбо. В 2002 году Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту издал постановление об утверждении новой дисциплины «боевое самбо».

Самбо, как уникальная дисциплина находится рядом с базовыми национальными ценностями: истории создания самозащиты без оружия, уникальном направлении физического воспитания, что формирует патриотические ценности, систему здорового образа жизни. Самбо способствует физическому развитию нового поколения, их стремлению к защите Родины: сохранение культурных традиций, обучение детей и граждан страны, базируясь на огромном потенциале, созданном на основе национальных видов борьбы народов Советского Союза.

Самозащита без оружия — это система мышления о справедливости, сдержанности, взвешенной социальной стабильности и жизнеспособности.

Задачами самбо являются:

1) поддержание и повышение уровня здоровья, в том числе закалка организма;

2) достаточное развитие физических умений и навыков;

3) увеличение возможностей организма, формирование здорового образа жизни, а также самостоятельного применения самбо;

4) получение первоначальных и основных знаний теоретического и практического характера самбо;

5) направление развития моторики и морально–волевых качеств;

6) помощь в интеллектуальном, моральном и физическом развитии и патриотического воспитания учеников.

Данная дисциплина способствует формированию значимых качеств во многих сферах деятельности:

– составление плана на день, грамотное распределение физической нагрузки, обращение внимания на сбалансированное питание, регулирование активности и отдыха;

– требовательность к себе при выполнении личной гигиены и соблюдении правил техники безопасности при выполнении упражнений и физической нагрузке;

– умение восстанавливаться после физической и психологической нагрузки;

– направление внимания на вербальное и невербальное общение при взаимодействии как с соперником, так и с обычными людьми;

– агитация здорового образа жизни;

– соблюдение основ профилактики простудных и социальных заболеваний, бытового травматизма и безопасного поведения;

– готовность представлять свой регион и Россию на спортивной арене.

Литература

1. Герасимов И. В. Методические основы силовой тренировки // Наука-2020. 2018. № 1-1 (17). С. 22-31.

2. Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. О роли спортивной борьбы в подготовке курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2018. С. 135-137.

3. 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.

References

1. Gerasimov I. V. Metodicheskie osnovy silovoy trenirovki [Methodical bases of power training]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 1-1 (17), pp. 22-31.

2. Kuznetsov M. B., Osipov D. V. O roli sportivnoy bor'by v podgotovke kursantov i slushateley obrazovatel'nykh organizatsiy MVD Rossii [About roll of wrestling in training of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia]. Sovershenstvovanie fizicheskoy podgotovki sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov : sbornik statey [Improvement of physical training of law enforcement officials: collection of articles]. Orel, OrUI of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanova Publ., 2018, pp. 135-137. (In Russian).

3. Podrezov I. N., Mos'kin S. A. Vliyanie zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami na funktsional'noe sostoyanie organizma cheloveka i uroven' ego zdorov'ya [Influence of physical exercise on functional state of human body and level of its health]. Nauka-2020 - Science-2020, 2018, no. 6 (22), pp. 23-28.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ БОЛЬШОГО ТЕННИСА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

USING SPECIAL LAWN TENNIS EXERCISES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AMONG STUDENTS

Шестакова Галина Павловна
студентка
Кемеровский государственный университет
г. Кемерово, Россия
Shestakova Galina Pavlovna
student
Kemerovo state University
Kemerovo, Russia

Научный руководитель:
Апарина Мария Викторовна
старший преподаватель
кафедра физической культуры и спорта
Кемеровского государственного университета
г. Кемерово, Россия
scientific leader:
Aparina Maria Viktorovna
Senior Lecturer
departments of physical culture and sports
Kemerovo state University
Kemerovo, Russia

Аннотация. *В данной статье рассматривается использование специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов высшей школы. Приводятся конкретные примеры специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов высшей школы. Также в исследовании делается вывод о том, что при обучении и тренировке необходимо постоянно уделять внимание передвижению, действиям в атаках и защитах с сохранением устойчивого равновесия. Следует уделять пристальное внимание усовершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие при выполнении упражнений.*

Abstract. *This article discusses the use of special lawn tennis exercises in physical education classes among high school students. Specific examples of special lawn tennis exercises in physical education classes among high school students are given. The study also concludes that during training and training, it is necessary to constantly pay attention to movement, actions in attacks and defenses while maintaining a stable balance. You should pay close attention to improving the ability to restore lost balance when performing exercises.*

Ключевые слова: *большой теннис, теннис, специальные упражнения, физическая культура, физическая культура в вузе, занятия по физической культуре, упражнения.*

Keywords: *tennis, tennis, special exercises, physical culture, physical culture at the University, physical culture classes, exercises.*

Теннис, как и в другой вид спорта, в нем главной целью является подведение человека к пику спортивной формы в нужный момент или отрезок времени. Игры с маленьким мячом, который с помощью приспособлений типа ракетки перебивался через сетку. На крупные международные турниры собирается большое количество участников и зрителей. Успешные выступления на крупных соревнованиях зависят от способности тренера разработать и провести в жизнь долговременный план подготовки спортсмена. Чтобы достичь результата, студент должен тренироваться так, чтобы одновременно достичь пика по нескольким параметрам – технике, тактике, физической подготовке, психологическому настрою и режиму правильного питания. Кроме того, должны быть оптимизированы медицинские аспекты тренировки. Это крайне сложная задача, встающая перед тренером [3].

Все соревнования вызывает такую ситуацию, в которой недолгие тренировочные периоды постоянно прерываются часто проводимыми соревнованиями. Рассматривая специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов вуза, следует отметить, что часто тренеры и преподаватели вуза концентрируются на соревнованиях и победах, а не на приобретении лучших навыков и физической подготовки, тем самым недооценивая значение тренировок. Хотя на сегодняшний день тренеры, ученые и спортивные медики сходятся во мнении, что для успеха в любом спорте необходим индивидуальный подход к тренировкам с долговременной перспективой [5].

Начинающему игроку необходимо полностью сконцентрироваться на приобретении и совершенствовании навыков базовой техники и тактики в удобных условиях [1].

Можно сказать, что тренеры должны знать, что долговременное планирование режима тренировок является важнейшим условием для успеха в спорте. Они также должны знать, что для спортсменов акценты тренировок, как и их содержание, должны меняться в процессе смены этапов развития. Для перехода на новый уровень в программах развития спортсменов, можно полагать, что требуется критическое рассмотрение всех сегодняшних методов тренировок и тренерской работы. Поэтому в современных реалиях тренеру необходимо тщательно присмотреться к тем методам, которые оказались успешными в других странах или в других видах спорта. Нужно как можно больше внимания уделять развитию координационных качеств, чтобы позволить студентам в вузе уделить больше времени обучению и отработке базовых навыков техники, тактики и перемещений [2].

В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков. Чем больше арсенал технических средств у теннисиста, тем легче он овладевает и применяет в игре новые движения и действия, тем выше его ловкость. Конечно, для проявления ловкости теннисист должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство. Воспитание ловкости у спортсмена, как известно, проходит через овладение разнообразными техническими, тактическими навыками и умениями в разных ситуациях игры. Все это, конечно же, приводит к увеличению запаса технических приемов игры и положительно сказы-

вается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства [6].

При этом для воспитания ловкости как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе игры применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Очень важно, чтобы в учебном процессе были предусмотрены соответствующие перерывы для отдыха, потому что выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет студентов на занятиях в вузе [3].

Так, например, использование специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов высшей школы может быть рассмотрено через призму определенного комплекса упражнений: сделать 5 – 15 махов прямыми руками вверх, в стороны или выполнить круговые движения. Повернуть голову вправо-влево, медленно и плавно по 4 – 8 раз. Наклониться 5 – 15 раз вперед и в стороны, касаясь пола ладонями или хотя бы кончиками пальцев, проделать скручивающие движения туловищем вправо-влево [3].

В еще одном упражнении ракетку следует взять за ручку. Делать этой рукой круги большого радиуса (от плеча) сначала перед собой, затем вытянув руку в сторону.

Игра начинается с подачи, которая производится из-за задней линии: первая – с правой стороны, вторая – с левой, далее очередность повторяется. Мяч каждый раз подается по диагонали, он должен попасть в определенное поле подачи на стороне соперника.

Дается вторая попытка. После двух неудачных попыток, подающий проигрывает очко. На протяжении одного гейма подает один и тот же игрок. После завершения гейма подача переходит его сопернику, то есть право подачи, каждому из игроков, переходит через гейм.

При отсутствии точной координации игрок не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений, направленных на развитие координации [5].

Из специальных упражнений для теннисиста наиболее подходящими являются эстафеты, а также упражнения с граненым мячом.

В связи с этим при использовании специальных упражнений большого тенниса на занятиях физической культурой среди студентов высшей школы следует уделять особое внимание развитию координации, то есть овладению механикой движений, ударов ракеткой, передвижения, сочетании этих действий. Теннисист в ходе игры постоянно быстро перемещается по площадке. Передвижение тесно связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции теннисист ни находился, он все время старается сохранить равновесие, потому что от этого зависит эффективность его действий [4].

Литература

1. Бекембетова, Р. А. Роль тренера и основные положения планирования подготовки юных теннисистов / Р. А. Бекембетова. – Уфа : БашГУ, 2019. – 170 с.

2. Борисов, В. Е. Общая характеристика обучения студентов вузов теннису на занятиях физической культуры / В. Е. Борисов. – Казань : КФУ, 2015. – 244 с.

3. Казантинова, Г. М. Физическая культура студента : учебник / Г. М. Казантинова. – Волгоград : Волгоградский государственный аграрный университет, 2017. – 304 с.

4. Касьянов, С. В. Роль физической культуры в системе высшего профессионального образования студентов / С. В. Касьянов. – Уфа : Агентство международных исследований, 2016. – 56 с.

5. Кулиев, В. К. Методика подготовки студентов-теннисистов в условиях вуза / В. К. Кулиев. – Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2017. – 172 с.

6. Стопани, А. И. Большой теннис : учебное пособие / А. И. Стопани. – Саратов : Ай Пи Ар Букс, 2015. – 49 с.

References

1. Bekembetova R. A. Rol' trenera i osnovnye polozheniya planirovaniya podgotovki yunykh tennisistov [Role of the coach and the main provisions of the planning of training of young tennis players]. Ufa, BashSU Publ., 2019, 170 p.

2. Borisov V. E. Obshchaya kharakteristika obucheniya studentov vuzov tennisu na zanyatiyakh fizicheskoy kul'tury [General characteristics of tennis training for university students in physical education classes]. Kazan, KFU PUBL., 2015, 244 p.

3. Kazantinova G. M. Fizicheskaya kul'tura studenta [Student Physical Culture]. Volgograd, Volgograd State Agrarian University Publ., 2017, 304 p.

4. Kas'yanov S. V. Rol' fizicheskoy kul'tury v sisteme vysshego professio-nal'nogo obrazovaniya studentov [The role of physical education in the system of higher professional education of students]. Ufa, Agency for International Studies Publ., 2016, 56 p.

5. Kuliev, V. K. Metodika podgotovki studentov-tennisistov v usloviyakh vuza [Methods of training student tennis players in a university]. Tyumen, Tyumen Industrial University Publ., 2017, 172 p.

6. Stopani, A. I. Bol'shoy tennis [Tennis]. Saratov, IPRbooks Publ., 2015, 49 p.

УДК 796

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

RATIONAL NUTRITION IN THE LIFE OF STUDENTS

Андреенко Татьяна Александровна
кандидат педагогических наук, доцент
кафедра «Физическая культура»
Волгоградский государственный Социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Andreenko Tatyana Alexandrovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Department of Physical Culture
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Илюшина Валерия Денисовна
студент
Институт естественнонаучного образования, физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
Волгоградский государственный социально-педагогический университет
г. Волгоград, Россия
Ilyushina Valeria Denisovna
student
Institute of Natural Science Education, Physical Culture and Life Safety
Volgograd State Social and Pedagogical University
Volgograd, Russia

Аннотация. *В статье показана роль рационального питания в жизни студентов. Рассмотрены его принципы и основы, правильная организация меню и благотворное влияние на здоровье. А также нормы рационального питания для студентов.*

Abstract. *The article shows the role of rational nutrition in the life of students. Its principles and bases, proper menu organization and beneficial effect on health are considered. As well as the norms of rational nutrition for students.*

Ключевые слова: *питание, студенты, жизнь, здоровье, человек.*

Key words: *food, students, life, health, person.*

Актуальность: Большинство людей питаются неправильно. Многие не умеют составлять сбалансированный рацион. Важно чтобы каждый человек умел рационально питаться, так как это играет одну из главных ролей в здоровом образе жизни [1].

Исследование рационального питания современной молодежи

Рациональное питание является важным фактором при здоровом образе жизни. Именно поэтому так важно разбираться в основах и принципах питания.

Задачи:

1. Оценить вовлеченность молодежи в правильное питание;
2. Определить влияние питания на молодежь;
3. Исследовать наиболее популярное питание среди молодежи;
4. Узнать для чего молодежь правильно питается.

Объект исследования – студенты ФГБОУ «ВГСПУ».

Предмет исследования - влияние правильного питания на жизнь молодежи.

Результаты исследования:

При проведении исследования на тему «Рациональное питание в жизни молодежи» были опрошены 98 человек, из них 28% юноши и 72% девушки.

Из всех опрошенных об основах и принципах правильного питания знали 15,8%, и не знали 84,2%.

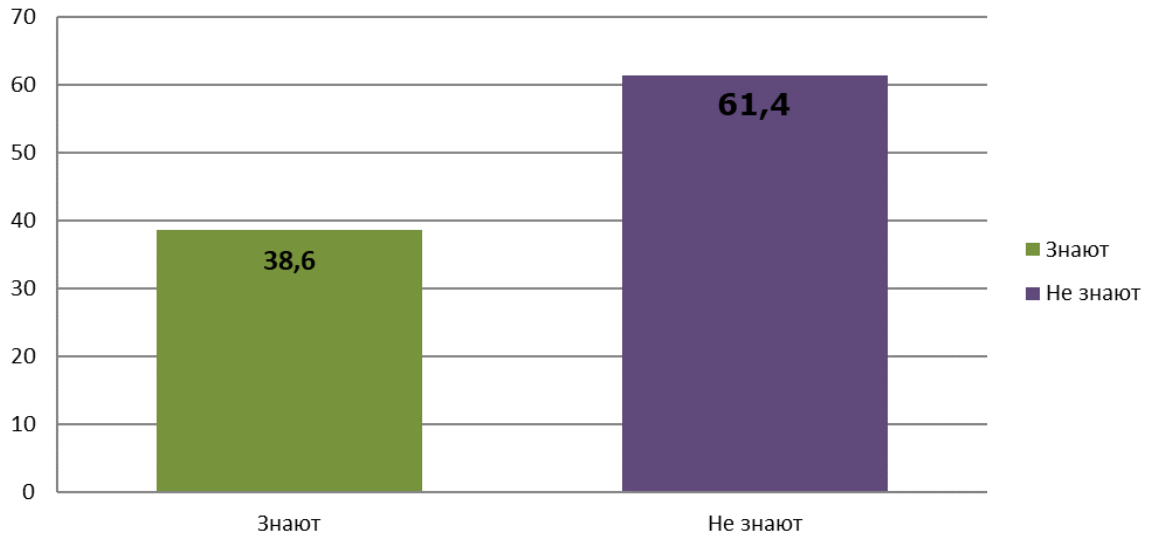

Рис.1. Студенты, знающие о принципах питания

Студенты, владеющие знаниями о нормах рационального питания не планируют изучать новую информацию. Люди которые не знают принципы правильного питания с удовольствием изучили бы данную тему на более глубоком уровне.

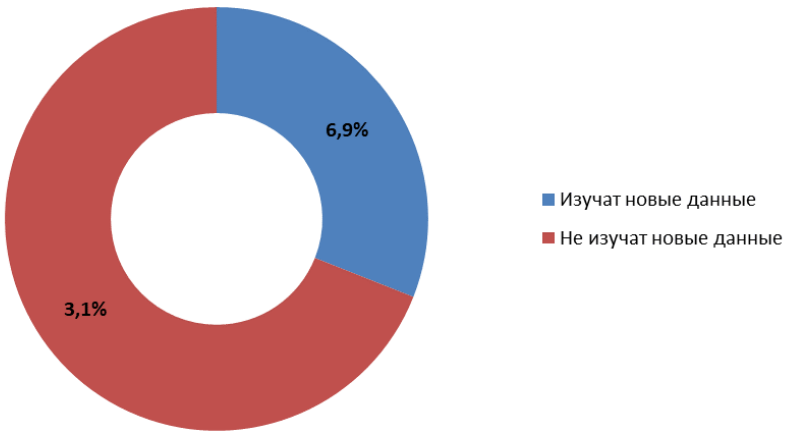

Рис.2.Желание изучить данную тему

Большинство опрошенных не умеют составлять сбалансированное питание. Студенты, знающие основы и принципы правильного питания без труда могут составить меню, как для себя, так и для других. И часть тех студентов, которые не могут сами составить меню, обратятся к специалисту.

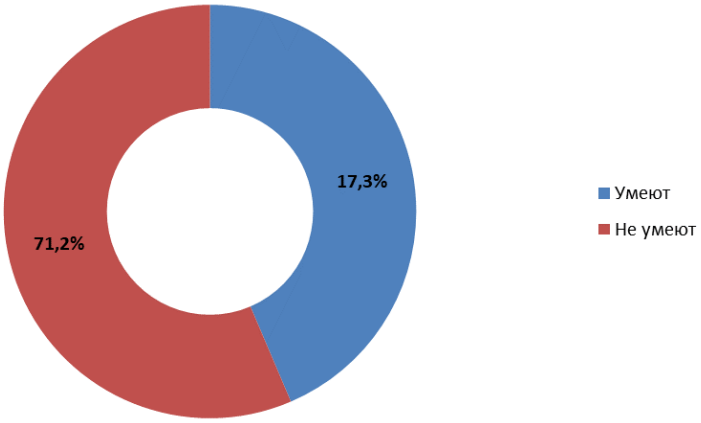

Рис.3. Студенты, знающие как составлять сбалансированное питание

Таблица 1

СРЕДНЕСУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Продукты	**Количество в граммах**	**Продукты**	**Количество в граммах**
Хлеб ржаной	250	Фрукты, свежие соки	50
Хлеб пшеничный	150	Крупы, бобовые	60
Макаронные изделия	15	Молоко и кисломолочные продукты	400
Яйцо	36	Сахар, кондитерские изделия	95
Рыба	64	Сухофрукты	16
Мясо, субпродукты	240	Вода	1000
Овощи	340	Чай	200
Картофель	320	Мука	20
Творог	24	Сухари	5
Сыр	15	Растительное масло	22
Сметана	20	Животные жиры	35

Всего существует три принципа рационального питания, к первому из них относится энергетическое равновесие, энергетическая ценность суточного рациона, должна соответствовать энергозатратам организма. В среднем они составляют 2000 ккал для умственного труда, а для физического до 4000 ккал в сутки.

Второй принцип – это сбалансированное питание, согласна ему необходимо потреблять точное соотношение белков, жиров и углеводов. Белок – 1г белка на 1 кг веса, при этом половина этой суммы должна быть растительная, а половина животного происхождения. Объем жира должен составлять 15-30% калорийности.

Наилучшим считается следующее соотношение 3-7% полиненасыщенных жирных кислот, 7-10% калорийности за счет насыщенных и 10-15% за счет мононенасыщенных. Углеводов должно быть 55-75% суточной калорийности, из них 5-10% выделяются на простые углеводы, такие как сахар, а остальные на сложные углеводы.

Третий принцип – режим питания, наиболее благоприятным считается 3-4 приема пищи. Питание должно быть регулярны и равномерным, не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Основные правила рационального питания:

1) Учет состава продуктов питания;
2) Достаточное потребление воды и нутриентов;
3) Равенство калорий суточного рациона и энергозатрат человека;
4) Добавление пищевых волокон в свое питание;
5) Разнообразное меню;
6) Режим питания.

На данный момент большинство студентов не знают о правильном и рациональном питании, но многие из них стремятся получить эти знания. Те же, кто обладает ими, активно применяют их в повседневной жизни и с удовольствием помогают другим. Следовательно, многие стремятся к здоровому образу жизни.

Литература

1. Егорова О. Е. Студенческая столовая, качество питания студентов // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» - Режим доступа: http://scienceforum.ru/2016/article/2016018640 (дата обращения: 23.03.2020).

References

1. Egorova O. E. Studencheskaya stolovaya, kachestvo pitaniya studentov [Student canteen, quality of food for students]. Materialy VIII Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchnoy konferentsii «Studencheskiy nauchnyy forum» [Materials of the VIII International student scientific conference "Student scientific forum"]. Available at: http://scienceforum.ru/2016/article/2016018640 (accessed: 23.03.2020).

УДК 797.22

РЕАКРЕАЦИОННЫЙ ДАЙВИНГ, КАК ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА

RECREATIONAL DIVING AS A TYPE OF ACTIVE TOURISM

Насташенко Владимир Анатольевич
специалист по личной безопасности
Межрегиональной академии безопасности и выживания
г. Нижний Новгород, Россия
Nastashenko Vladimir Anatolyevich
personal security specialist
Interregional Academy of Security and Survival
Nizhny Novgorod, Russia

Аннотация. *Активные виды отдыха приобретают все больше поклонников среди обычных туристов. Особенно популярным стал рекреационный дайвинг, один из экстремальных видов подводного туризма. Самая значительная возможность, которую предоставляет дайвинг ныряльщику – это ощущение невесомости и свободы передвижения. На суше человек передвигается назад, вперед, влево и вправо, а под водой еще добавляется вверх-вниз.*

Abstract. *Active leisure activities are gaining more and more fans among ordinary tourists. Recreational diving, one of the extreme types of underwater tourism, has become especially popular. The most significant opportunity that diving provides to a diver is the feeling of weightlessness and freedom of movement. On land, a person moves back, forward, left and right, and under water, it is add up and down.*

Ключевые слова: *рекреационный дайвер, погружение, снаряжение, вода, обучение.*

Keywords: *recreational diver, diving, equipment, water, training.*

Рекреационный дайвинг — это безостановочные погружения (ныряние) с использованием воздуха или обогащенного воздуха (nitrox) до максимальной глубины 40 м (без декомпрессии), с проникновением в надголовные среды (трюмы затонувших кораблей, пещеры) в зоне естественного света на расстояние до 40 метров от поверхности до возвратной точки погружения. Все рекреационные погружения выполняются ныряльщиком/дайвером с напарником. Целью погружений является ознакомление и изучение подводного мира, а также приобретение основополагающих знаний и навыков, которые необходимы для совершения безопасных подводных путешествий.

По целям погружений рекреационный дайвинг может быть:

– рифовый – самая распространенная разновидность на тропических побережьях, где дайверы ныряют с целью понаблюдать на кораллы, ракушки, водоросли, экзотических рыбок и других обитателей подводного мира;

– кельп-дайвинг. От слова «kelp» — гигантская водоросль, растущая из морских недр. Встречаются они у западного побережья северной Америки. Здесь, среди мощных водорослей, ныряльщики могут почувствовать себя участником «фэнтези»;

– сафари – групповое погружение с целью изучить просторы открытого моря там, где обитают диковинные морские жители или имеются скопления рыб. Самым экстремальным видом сафари считается дайвинг с акулами;

– археологический. Представляет собой изучение древних затонувших городов или кораблей. Безусловно, сокровища там уже не найдешь, но антураж почувствовать можно. Например, с помощью первых серийных советских аквалангов «АВМ-1М» и «Украина» (рисунок 1) были проведены подводные археологические исследования древнего поселения Горгиппия (Анапа);

Рис. 1. Экспонаты музея Горгиппия (Анапа) акваланги АВМ-1М и Украина

– спелеологический – исследование подводных пещер;

– глубоководный — ныряние на глубину 30-40 м. Этот вид уже не является массовым, поскольку видимость ограничена, а морских обитателей практически нет;

– ледяной – самый экстремальный подвид дайвинга, где температура окружающей среды достигает 0°. Для подобных погружений необходима специальная экипировка и снаряжение, в том числе высокие требования предъявляются к системе воздухообеспечения. В нашей стране такое занятие распространено в Архангельске, на Камчатке и Байкале.

Большинство рекреационных дайверов совершают в среднем менее 8 погружений в год, но некоторые совершают несколько тысяч погружений в течение нескольких десятилетий и продолжают погружаться в свои 60-70 лет, иногда старше. Дайверы могут часто посещать местные места для дайвинга или погружаться в качестве туристов в более отдаленных местах, известных своей интересной подводной средой. В настоящее время у дайверов большой выбор при использовании современного снаряжения (рисунок 2) различных зарубежных изготовителей.

Рис. 2. Основное снаряжение для дайвинга (ласты, регулятор давления с манометром и прибором измерения глубины, компенсатор плавучести, баллон со сжатым воздухом, маска, трубка)

В большинстве случаев рекреационные погружения выполняются на глубину 15-30 м. При этом подводному туристу необходимо пройти минимальное обучение на дайвера начального уровня.

Основные уровни компетентности рекреационных дайверов в РФ и наиболее известных международных организациях дайверов на территории РФ:

1. Новичок ГОСТ Р ИСО 24801-1-2008 (дайвер под наблюдением, погружение до 12 м) и ГОСТ Р ИСО 24801-2-2009 (самостоятельный дайвер). Дайвер открытой воды PADI (OWD), CMAS* (одна звезда), SSI (OWD), NAUI (SD). Умеет управлять собой и своим подводным снаряжением. Погружение до 18 метров (море или озеро).
2. Продвинутый дайвер открытой воды PADI (AOWD), SSI (AOWD), NAUI (ASD). Дайвер направлен на изучение своего окружения в любом водоеме на глубине до 30 метров.
3. Дайвер-спасатель PADI (RD), CMAS** (две звезды), SSI дайвинг: стресс и спасение, NAUI дайвер-спасатель. Должен ответственно относиться к своему напарнику и уметь его спасти.
4. Гид ГОСТ Р ИСО 24801-3-2009 (Дайвер-руководитель). Дайв-мастер PADI (DM), CMAS *** (три звезды), SSI (DG), NAUI (DM). Руководит группами и детально планирует погружения.
5. Инструктор по дайвингу ГОСТ Р ИСО 24801-1-2008 или ГОСТ Р ИСО 24801-2-2009 (инструктор по подводному плаванию). Инструктор открытой воды PADI (OWSI), CMAS* (одна звезда), SSI (OWI), инструктор NAUI. Умеет обучать, тестировать и аттестовать других дайверов.

Турист, желающий пройти обучение, должен иметь здоровые сердце и органы дыхания. Будущий дайвер должен быть:

- силен для входа в воду и выхода из воды с тяжелым снаряжением;
- выносливым для эффективного управления своей плавучестью за счет своих легких. Чем он выносливей, тем большие нагрузки можете переносить, не теряя контроля над дыханием.

Мышечная ткань тяжелее воды, а жировая легче. Если дайвер в хорошей форме, то у него меньше жира и больше мышц, следовательно, ему понадобится

меньшее количество грузов, тем самым, это позволит избежать части проблем, связанных с правильным распределением грузов по телу. Дайверу будет гораздо легче поддерживать горизонтальное положение тела под водой. Лишний вес - больше сопротивления движению при плавании, больше положительной плавучести, не только за счет жировой ткани, но и за счет использования гидрокостюма большего размера, при этом полному дайверу приходится брать больше грузов.

У тренированных людей значительно улучшается сократительная способность миокарда, усиливается центральное и периферическое кровообращение, уменьшается частота сердечных сокращений не только в состоянии покоя, но и при любых нагрузках вплоть до максимальной, повышается систолический (ударный) объем крови, благодаря чему сердечно-сосудистая система тренированного человека гораздо легче справляется с нагрузками при погружениях. В последнее время, наблюдается увеличение смертности среди дайверов от сердечного приступа.

Чем лучше физическая подготовка будущего дайвера, тем больше удовольствия он получит от погружений, тем большее количество интересных мест он сможет посетить. Необязательно дайверу быть атлетом, но и запускать себя совсем не стоит, это его безопасность и здоровье. Поэтому, дайверу необходимы занятия по физической подготовке на суше, например, хорошо подойдет многофункциональный тренинг С. Ю. Махова с многочисленными комплексами на силовую выносливость.

Перед обучением на дайвера желательно освоить вид плавания (сноркелинг) под поверхностью воды с маской, дыхательной трубкой и ластами, а также базовые элементы подводного плавания с задержкой дыхания, предложенные в статье В. А. Насташенко.

Сделайте пробное погружение с инструктором (рисунок 3) стоимостью около 2500 рублей и тогда решите, стоит ли вам обучаться и платить за начальную подготовку (пункт 1.) около 18500 рублей (без учета стоимости сертификата дайвера и учебных материалов).

Рис. 3. Пробное погружение с инструктором
(на глубину не более 8 метров в течении 60 минут)

Обучение рекреационному дайвингу лучше проводить в отпуске и жить в гостинице-дайвинг клубе, имеющей закрытую воду (бассейн глубиной до 5 м) и отдельный выход к открытой воде-морю (рисунок 5).

Рис. 4. Коридор, прорубленный в скалах до выхода к морю не далеко от мыса Херсонес (Севастополь) и оборудованный рельсами для спуска снаряжения

Требования РФ к программам обучения рекреационному дайвингу приведены в ГОСТ Р ИСО 11121 2012. По пункту 1 (начальный уровень подготовки) чаще всего обучение проводит инструктор PADI (OWSI) в объеме: 5 теоретических занятий, 5 практических занятий в бассейне, 4 практических занятия в открытой воде (всего 4-5 дней по 4 часа занятий).

На теоретических занятиях, изучается:

– устройство снаряжения;
– физические основы дайвинга, связанные с звуком, светом, плавучестью, давлением/газовыми законами, температурой;
– планирование погружений;
– медицинские проблемы, связанные с дайвингом (воздействие давления и температуры воды, стрессы, лекарственные средства и др.);
– правила поведения под водой, в том числе наличие психологических проблем у дайвера;
– окружающая среда;
– использование дыхательных газов отличных от воздуха.

В бассейне отрабатывают:

– применение маски, ласт, дыхательной и трубки;
– сборку и разборку снаряжения для дайвинга (у края воды);
– предварительную проверку и осмотр снаряжения, проводимый напарниками друг у друга непосредственно перед погружением, а также в воде;
– различные техники входа и выхода из воды;
– правильный подбор грузов;
– очистку (удаление воды из внутренней полости) дыхательной трубки и регулятора;
– замену регулятора на дыхательную трубку и обратно на поверхности воды;

– правильные процедуры погружения и всплытия (например, выравнивание давления в ушах и в подмасочном пространстве);

– эффективное подводное плавание с выполнением надлежащего контроля над плавучестью и пространственного положения (рисунок 6);

– очистку маски, включая снятие и надевание;

– контролируемое дыхание под водой без маски;

– процедуры системы партнерства (например, надлежащие сигналы руками (рисунок 5), нахождение в непосредственной близости, контролирование партнера);

– контроль плавучести под водой и на поверхности;

– решение проблем, возникающих под водой (например, поиск регулятора);

– мониторинг приборов;

– плавание и дыхание через трубку на поверхности в полном комплекте снаряжения для дайвинга;

– быстрое освобождение от грузовой системы на поверхности;

– снятие и надевание (установка на штатные места) грузовой системы;

– снятие и надевание комплекта акваланга;

– приемы, позволяющие аквалангисту (дайверу) всплыть на поверхность в случае прекращения подачи дыхательного газа, при этом аквалангист (дайвер) выступает как в роли реципиента, так и в роли донора. Эти приемы могут включать в себя экстренное всплытие и использование системы альтернативной подачи дыхательного газа (своего собственного и партнера);

– уход и обслуживание снаряжения.

Рис. 5. Практика контроля плавучести и обучение языку жестов (сигналов). Пример жеста, обозначающего, что все хорошо

В открытой воде закрепляются навыки дайвера, полученные в бассейне, но на реальной глубине (например, рисунок 6). Дополнительно осваиваются:

– приемы оказания помощи дайверу (самому себе/партнеру) (например, помощь партнеру в осуществлении всплытия на поверхность и оказание помощи на поверхности);

– плавание с дыханием через трубку на поверхности в полном комплекте снаряжения для дайвинга. Обучающийся должен быть в состоянии проплыть обратно к точке безопасного выхода, но не менее 50 м;

– основы подводного ориентирования.

Рис. 6. Практика погружений с напарником на глубину до 18 м, где правой рукой зажимается нос через маску для выравнивания давления в ушах

Заключение. Глубины хранят немало опасностей, требуя к себе уважительного отношения, постоянно напоминая, что встреча с подводным миром – это встреча со стихией. Стихия не прощает безалаберного, несерьезного отношения, ухарства и невежества. Дайвером может стать всякий, кто согласен уважать Природу, понимать ее законы, здраво относиться к своим возможностям и способностям.

Литература

1. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р ИСО 24801 1 2008. Дайвинг для активного отдыха и развлечений. Минимальные требования безопасности при подготовке аквалангистов Часть 1. Уровень 1. Дайвер под наблюдением.

2. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р ИСО 24801 2 2009. Дайвинг для активного отдыха и развлечений. Минимальные требования безопасности при подготовке аквалангистов Часть 2. Уровень 2. Самостоятельный дайвер.

3. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р ИСО 24801 3 2009. Дайвинг для активного отдыха и развлечений. Минимальные требования безопасности при подготовке аквалангистов Часть 3. Уровень 3. Дайвер-руководитель.

4. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р ИСО 11121 2012. Дайвинг для активного отдыха и развлечений. Требования к программам начального обучения подводному плаванию с аквалангом (дайвингу).

5. Махов С. Ю. Штурмовой бой ГРОМ. Методика многофункционального тренинга. Учебно-методическое пособие. МАБИВ, Орел, 2014.

6. Насташенко В. А. Подводное плавание с задержкой дыхания, как вид активного туризма // Наука 2020. 2017. № 3(14).

References

1. Natsional'nyy standart Rossiyskoy Federatsii GOST R ISO 24801 1 2008. Dayving dlya aktivnogo otdykha i razvlecheniy. Minimal'nye trebovaniya bezopasnosti pri podgotovke akvalangistov Chast' 1. Uroven' 1. Dayver pod nablyudeniem [National standard of Russian Federation GOST R ISO 24801 1 2008 Recreational diving services. Safety related minimum requirements for the training of recreational scuba divers. Part 1. Level 1. Supervised diver].

2. Natsional'nyy standart Rossiyskoy Federatsii GOST R ISO 24801 2 2009. Dayving dlya aktivnogo otdykha i razvlecheniy. Minimal'nye trebovaniya bezopasnosti pri podgotovke akvalangistov Chast' 2. Uroven' 2. Samostoyatel'nyy dayver [National standard of Russian Federation GOST R ISO 24801-2-2009 Recreational diving services. Safety related minimum requirements for the training of recreational scuba divers. Part 2. Level 2. Autonomous diver].

3. Natsional'nyy standart Rossiyskoy Federatsii GOST R ISO 24801 3 2009. Dayving dlya aktivnogo otdykha i razvlecheniy. Minimal'nye trebovaniya bezopasnosti pri podgotovke akvalangistov Chast' 3. Uroven' 3. Dayver-rukovoditel' [National standard of Russian Federation GOST R ISO 24801-3-2009 Recreational diving services. Safety related minimum requirements for the training of recreational scuba divers. Part 3. Level 3. Dive leader].

4. Natsional'nyy standart Rossiyskoy Federatsii GOST R ISO 11121 2012. Dayving dlya aktivnogo otdykha i razvlecheniy. Trebovaniya k programmam nachal'nogo obucheniya podvodnomu plavaniyu s akvalangom (dayvingu). [National standard of Russian Federation GOST R ISO 11121-2012 Recreational diving services. Requirements for introductory training programmes to scuba diving].

5. Makhov S. Yu. Shturmovoy boy GROM. Metodika mnogofunktsional'nogo treninga. [Assault battle the GROM. The method of the multifunctional training]. Orel, MABIV Publ., 2014.

6. Nastashenko V. A. Podvodnoe plavanie s zaderzhkoy dykhaniya, kak vid aktivnogo turizma [Underwater swimming with breath holding as a type of active tourism]. Nauka 2020 - Science 2020, 2017, no. 3 (14)

УДК 796.819

ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ СПОРТА В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ

THE IMPORTANCE AND ROLE OF SPORT IN HIGHER EDUCATION

Губанов Эдуард Владимирович
преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Eduard Vladimirovich Gubanov
Teacher
Department of physical training and sports
Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Гуднев Алексей Витальевич
курсант
факультет подготовки следователей
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орел, Россия
Gudnev Aleksey Vitalyevich
Cadet
faculty of training investigators
Orel law Institute of the Ministry of internal Affairs of Russia named after V. V. Lukyanov
Orel, Russia

Аннотация. *Настоящая статья посвящена актуальной проблеме физической подготовки в процессе получения высшего образования. В работе анализируются особенности подготовки студентов данной категории обучения, рассмотрены пути преодоления отдельных проблем, возникающих ходе физической подготовки.*

Abstract. *This article is devoted to the actual problem of physical training in the process of obtaining higher education. The paper analyzes the features of training students in this category of training, considers ways to overcome certain problems that arise during physical training.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, высшее образование, спорт, социология спорта.*

Keywords: *physical training, higher education, sports, sociology of sports.*

Спорт высших достижений органически связан с массовым спортом, хотя эта связь не заключена в жесткие рамки математических отношений. Нельзя вывести, скажем, из каждой сотни (тысячи) занимающихся спортом непременно какое-то определенное, а тем более неизменное количество людей в большой спорт — слишком много факторов влияют на это соотношение. К ним относятся методика отбора, степень фактической подготовленности тренерского состава к определенному роду и уровню деятельности, обеспечение базами, инвентарем и оборудованием, количество и характер приборов и тренажеров, ценностные ориентации детей и родителей, отношение администрации, фактическое состояние системы управления, организации и множество других факторов.

Спорт является также одним из важнейших средств разумного использования свободного времени, которое, по словам К. Маркса, является подлинным мерилом богатства общества, поскольку именно здесь воссоздается человеческая личность, ее яркая индивидуальная неповторимость.

Значение спорта в жизни многогранно, и о многих известных его функциях нет необходимости говорить. Однако неправомерно возлагать на спорт несвойственные ему функции или решать с его помощью некоторые сложные социальные задачи. Он, например, не может решить проблему социальных противоречий и неравенства в капиталистическом обществе, хотя и широко используется в качестве одного из эффективных средств отвлечения внимания трудящихся от политической борьбы. Сам по себе спорт не «деформирует» личность и не возрождает «агрессивные инстинкты», как считают некоторые буржуазные социологи. Но попытки «канализировать» через спорт эти «агрессивные инстинкты» характерны для современного капиталистического общества.

Физическое воспитание в университете – это процесс обучения в интересах подготовки студентов к активной общественной жизни и плодотворной трудовой деятельности, а также сохранения и укрепления здоровья, постоянного совершенствования физического, нравственного, интеллектуального, эстетического воспитания личности, включающий в себя все виды и формы организационной, целенаправ-ленной и систематической деятельности, осуществляемой государст-венными и частными образовательными учреждениями в целях приобретения жизненно важных физических качеств и спортивного совершенствования студентов [1].

Проблема здоровья человека является одной из самых сложных и актуальных в первой половине XX века И. И. Брехман вводит специальное понятие «валеология», которым предлагает назвать новую науку о здоровье человека. Валеология с полным правом относит ее к тем современным проблемам, которые принято называть глобальными.

Валеология – это не только наука, но и стиль жизни; это искусство жизни и выживания. В животном мире выживание связано с адаптацией. Человек выживает в мире не столько через адаптацию, сколько через преобразование мира, через создание таких моделей мира, в которых необходимо присутствует его связь с сущим. Ф. А. Кашапов, О. В. Терентьев, В. Э. Цейсслер подчеркивают, что только связь с сущим делает человека адаптированным к миру, социализированным и социально здоровым. В. П. Казначеев раскрывает сущностные связи между здоровьем человека и общественным здоровьем, с одной стороны, и образованием – с другой. Указывает на важное значение медицинских, педагогических и физкультурных знаний для достижения комплексного эффекта здоровья человека и общества [2, С. 21].

Одной из важнейших задач, которые должны решать науки о человеке, является разработка проблемы здоровья как фундаментального права и особой ценности личности современной цивилизации. Здоровье человека в системе его мировоззренческих ценностей является важнейшим ориентиром личной, поскольку выступает условием реализации творческого потенциала человека.

Но, как известно, в рамках валеологии не ставится цель укрепления здоровья тела человека и его психоэмоционального здоровья. Здесь речь идет лишь о повышении общей гуманитарной культуры человека. Внедрение гуманитарных ценностей в систему укрепления духовного здоровья является прерогативой валеологического подхода в образовании. От разумного и духовного отношения личности к миру и к самой себе зависит и формирование ответственного отношения к собственному здоровью.

Духовное здоровье является необходимым условием для самореализации человека. И в то же время оно определяет осознание реализации своего потенциала и в этом смысле значительно влияет на уровень физического здоровья. Духовное здоровье выражает состояние субъективного благополучия, в котором отражена позитивная эмоциональная самооценка своей жизни. Здоровье индивида измеряется уровнем благополучия социальной структуры общества.

В то же время, здоровье – это «благо», достигнутое собственными усилиями личности. Человек в значительной мере становится субъектом собственного здоровья. От воли человека зависит то, что он способен создавать в себе и вокруг себя, а также то, как он будет использовать техники продуцирования здоровья. Философия здоровья исходит из установки о комплексном характере здоровья, учитывает социальные и личностные аспекты формирования потребности в здоровье. Если социальное здоровье индивида определяется уровнем его благополучия в той или иной социальной системе, то индивидуальное здоровье определяется способностью самостоятельно контролировать свое поведение, процесс саморазвития и нести ответственность за свое здоровье [3, С. 380].

По нашему мнению, необходимым связующим звеном между философией и здоровьем становится новая отрасль современной философии, появившаяся в 90-е гг. XX в. в нашей стране – философия здоровья. Философия здоровья – это отраслевая философия, которая раскрывает всеобщие знания о здоровье как феномене существования человека, шире – живых природных и социальных систем, а также изучает научно-философские механизмы его познания, дает всеобщее определение данному важнейшему свойству живых систем, в том числе, человека. Научно-философское понимание здоровья дает основания для осмысления здорового образа жизни (ЗОЖ) как формы существования человека в здоровом состоянии в течение длительного времени и способов сохранения и укрепления этого состояния (ЗОЖ).

Проблема ЗОЖ, в свою очередь, также является «переходной», оказывается связующим звеном между философским и физкультурным знанием.

Философская культура задает параметры культуры здорового образа жизни, важной составляющей которого является физическая культура. В этой формирующейся переходной области знания исследуются разные стороны понимания здоровья. Так, Ушакова Е. В., Наливайко Н. В., Воронцов П. Г. предлагают рассматривать здоровье в нескольких основных аспектах – медицинском, социальном и физкультурном. Нас интересуют два последние аспекта, связанные с рассматриваемой проблемой. Приведем определения данных авторов [4, С. 19].

Здоровье человека в социальном аспекте, как органичной части общества – это наиболее общее понятие. В своей основе оно содержит медицинское, педагогическое здоровье, но не сводится только к ним, включая также духовно-нравственное здоровье, идущее от лучших традиций народа, от культуры религии, искусства, нравственности, патриотизма; гражданское (социально-политическое) здоровье с организующей идеей жизни Родины (родной идеологии) и человека в ней; экологическое здоровье, определяемое умением и искусством сохранить и облагородить природную среду Матери Земли.

Здоровье в физкультурном аспекте представляет собой неотъемлемую часть социального здоровья человека. Физкультурное здоровье – это комплексная деятельность [5, С. 16]:

1) педагогическая (тренерская);

2) оздоравливающая (восстановительная, медико-профилактическая и гигиеническая),

3) специфически физкультурно-оздоровительная и массово-спортивная, развивающая тело и душу с помощью специальных комплексов двигательной активности.

Здоровье в физкультурном аспекте должно выделяться, так как здесь присутствует уникальный специфический метод его формирования – достижение, укрепление и развитие здоровья с помощью особых комплексов физических упражнений и движений в физкультурно-оздоровительных практиках и в разных видах спорта, в результате чего преобразуется не только тело, но и психо-духовная сущность человека.

Авторы полагают, и мы с ними согласны, что здоровье в физкультурно-спортивном аспекте можно рассматривать как особую форму и путь достижения, укрепления и развития здоровья с помощью особых физкультурно-оздоравливающих и спортивно-тренировочных видов двигательной активности. Эти движения составляют основное содержание физкультурно-оздоровительных практик и разных видов спорта. Они в целом благотворно преобразуют тело и душу человека. Данными вопросами в Алтайском государственном медицинском университете, в теории и практике физического воспитания, занимаются преподаватели кафедры физической культуры и здорового образа жизни под руководством заведующего кафедрой В.П. Воронцова [6, С. 158].

Теперь мы можем непротиворечиво перейти к физической культуре и спорту как прикладным способам развития и укрепления психофизического здоровья человека. Физическая культура – это составная часть общей культуры общества. Она направлена на укрепление здоровья, развитие физических, морально-волевых и интеллектуальных способностей человека с целью гармоничного формирования его личности. Физическая культура является действенным способом повышения социальной и трудовой активности людей. Она способна удовлетворять ряд важных моральных, эстетических и творческих запросов, жизненно важные потребности взаимного общения и развития дружеских отношений между народами и странами.

Спорт – это органическая часть физической культуры. Он представляет особую сфера состязательности людей и их сообществ для сравнения достижений спорт-

сменов в определенных видах физических упражнений, технической, интеллектуальной и других форм подготовки. Студенческий спорт включает в себя общеразвивающие занятия, специальную подготовку в спортивных секциях и командах, коллективную и организаторскую работу в общественных объединениях спортивной направленности (спортивные клубы, коллективы физической культуры и т.п.), участие в спортивных соревнованиях.

Стоит отметить, что студенческая спортивная жизнь охватывает не только молодежь с достаточным уровнем здоровья, но и студентов с физическими недостатками или испытывающих, по тем или иным причинам, определенные физические трудности, в том числе, аддиктивным поведением. Для таких групп молодежи организуется специальное обучение, которое осуществляется в специальных оздоровительных медицинских группах или в специальных спортивных учреждениях для инвалидов, за счет средств учреждения и органов социальной защиты населения.

А теперь обратимся к практической форме физического воспитания и спортивной деятельности, представленной туризмом.

Туризм – это особое прикладное (практическое) средство физического воспитания и вид спорта. Благодаря ему, с одной стороны, достигается укрепление собственного физического и психо-духовного здоровья, а с другой – происходит общение с красотой природы и развивается умение преодолевать трудности пребывания в сложных природных условиях за счет воспитания характера, силы воли. Спортивная подготовка туристов включает разнообразные по форме и содержанию двигательные действия, связанные с обдуманным преодолением значительных расстояний в малонаселенной местности, выполняемые в естественных условиях коллективными усилиями.

Цель таких физических и психо-духовных нагрузок – формирование у человека умений и навыков, необходимых ему в производственной, военной и бытовой деятельности, с одновременным решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и спортивных задач.

Кроме того, активные занятия туризмом, представляющим собой и вид спорта, и способ активного отдыха, и «природосообразное» поведение [7, С. 44].

Они связаны также с выполнением обязательных требований преодоления маршрутов в походах, с нарастающей сложностью (категорией маршрута), в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией. Такое нарастание усилий и мастерства позволяет совершенствовать физические, психические, коллективистские и организаторские способности человека.

Воспитательные, образовательные, оздоровительные и спортивные задачи в туризме относятся к категории общих задач. Их решение осуществляется взаимосвязанно и в целом не зависит от возраста и степени специальной физической подготовленности занимающихся. Например, во время похода воспитательные задачи могут решаться непосредственным воздействием на каждого участника со стороны коллектива, а отдельных членов группы – на всю группу. В результате происходит формирование чувства коллективизма, подчинение личностных интересов – общественным. А длительность передвижения в походных условиях,

постепенное повышение физических нагрузок воспитывают выносливость, волевые и коллективистские качества участников похода.

Одновременно с воспитательными задачами в походе решаются и образовательные. Накапливаются и закрепляются знания по краеведению, природоведению, топографии, полученные занимающимися в теории, еще до похода. Здесь теория подкрепляется практикой. В походных условиях также совершенствуются знания по методике формирования двигательных навыков и умений.

Таким образом, физическое воспитание для студентов в высших учебных заведениях имеет такую программу, которая позволяет студентам развиваться и укреплять свое здоровье, как физически, так и духовно.

Студенты имеют возможность принимать участие в различных соревнованиях, как внутри своего университета, так и в межвузовских, разного уровня, от городских до всероссийских. Это воспитывает командный дух, силу воли и другие важные для человека качества.

Таким образом, можно сказать, что для студентов физическое воспитание играет немаловажную роль. Оно не только формирует физическую культуру, но и гуманистические ценности спорта и здорового образа жизни. На практике реализуются возможности позитивного воздействия физической культуры и спорта на телесное (соматическое) здоровье, на духовный мир, на волю и на моральные принципы личности молодого человека. Физкультурно-спортивная активность все больше проявляется как средство совершенствования качества жизни, как форма творчества, как творческой силы спорта, не только в целом, но и для себя лично.

Итак, исследовав социальную сущность спорта, можно констатировать, что спорту свойственна творческая активность, связанная с познанием своих возможностей человеком, вместе с поиском способов по максимуму реализовать возрастающие способности людей. Это функция физической культуры и спорта наиболее проявляется в лиге высших достижений, ибо на пути к заветному пьедесталу спортсмен вынужден непрерывно совершенствовать систему тренировок, находиться в поиске новейших средств и методов подготовки, придумывать новые технические элементы и находить инновационные решения для ведения непосредственно спортивной деятельности. Каждому спортсмену нужно стремиться к максимальной реализации собственного потенциала и своих возможностей, как можно эффективнее использовать их на этапах подготовки к состязаниям, чтобы подниматься все выше и выше по лестнице спортивного мастерства.

Литература

1. *Модельный закон о студенческом спорте (принят в г. Санкт-Петербурге 16.06.2003 г. Постановлением № 21-9 на 21-ом пленарном заседании Межпарламентской ассамблеи государств-участников СНГ). [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http: // www.lawrussia.ru/texts/legal_339/doc339a751x543.htm (Дата обращения: 20.12.2019)*

2. Кашапов Ф. А. Здоровье как ценность: культура и биоэтика // Вестник ЮУрГУ. 2007. № 24(96). С. 19-23.

3. Терентьев М. С., Байкалова Л. В., Воронцов П. Г., Репина Н. В. От философии – к студенческому спорту и физическому воспитанию в вузе // Физическая культура и

спорт в жизни студенческой молодежи : материалы 3-й Международной научно-практической конференции. 2017. С. 378-385.

4. Ушакова Е. В. О понимании здоровья в медицинском, педагогическом, социальном и физкультурном аспектах // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2017. № 1. С.18–29.

5. Романова Е .В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2016. № 2. С.14–24.

6. Специфика физического воспитания российской молодежи в зимних видах спорта / А. В. Агабекян [и др.] // Философия образования. 2016. № 5. С. 157–166.

7. Шмайс Й. Антиприродная и биофильная культуры в отношениях человека и природы. Шмайс // Сборник научных трудов Сибирского института. Барнаул, 2012. Вып. XII. С. 42–48.

References

1. Model'nyy zakon o studencheskom sporte (prinyat v g. Sankt-Peterburge 16.06.2003 g. Postanovleniem № 21-9 na 21-om plenarnom zasedanii Mezhparlamentskoy assamblei gosudarstv-uchastnikov SNG). [Model law on student sports (adopted in Saint Petersburg on 16.06.2003 By resolution No. 21-9 at the 21st plenary session of the inter-parliamentary Assembly of the CIS member States)]. Available at: http://www.lawrussia.ru/texts/legal_339/doc339a751x543.htm (accessed: 20.12.2019)

2. Kashapov F. A. Zdorov'e kak tsennost': kul'tura i bioetika [Health as value: culture and bio-ethics]. Vestnik YuUrGU - Bulletin Of SUSU, 2007, no. 24 (96), pp. 19-23.

3. Terent'ev M. S., Baykalova L. V., Vorontsov P. G., Repina N. V. Ot filosofii – k studencheskomu sportu i fizicheskomu vospitaniyu v vuze [From philosophy to student sports and physical education in higher education]. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studencheskoy molodezhi : materialy 3-y Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii [Physical culture and sport in the life of students. Materials of the 3rd International scientific and practical conference]. 2017, pp. 378-385. (In Russia).

4. Ushakova E. V. O ponimanii zdorov'ya v meditsinskom, pedagogicheskom, sotsial'nom i fizkul'turnom aspektakh [on understanding health in medical, pedagogical, social and physical aspects]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - human Health, theory and methodology of physical culture and sport, 2017, no. 1, pp. 18-29.

5. Romanova E .V. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya addiktivnykh form povedeniya [Health of youth in the aspect of studying addictive behaviors]. Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta - human Health, theory and methodology of physical culture and sport, 2016, no. 2, pp. 14-24.

6. Agabekyan A. V. [et al.] Spetsifika fizicheskogo vospitaniya rossiyskoy molodezhi v zimnikh vidakh sporta [Specifics of physical education of Russian youth in winter sports]. Filosofiya obrazovaniya - Philosophy of education, 2016, no. 5, pp. 157-166.

7. Shmays Y. Antiprirodnaya i biofil'naya kul'tury v otnosheniyakh cheloveka i prirody. Shmays [Anti-native and biophilic cultures in the relations of man and nature. Schmeiss]. Sbornik nauchnykh trudov Sibirskogo instituta [Collection of scientific papers of the Siberian Institute of knowledge studies]. Barnaul, 2012, Issue XII, pp. 42-48. (In Russia).

Научное издание

Сетевое издание «Наука-2020»
по материалам Всероссийской научно-практической конференции

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
№ 4(40) 2020**

В авторской редакции

Подписано к изданию 22.06.2020 г.
Объем 10,2 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.ru