



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

ISSN 2413-6409

Сетевое издание

№ 1 (31) 2024

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ:
ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ,
ПРАКТИКИ



КАДЕМИЯ
МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ
БЕЗОПАСНОСТИ И ВЫЖИВАНИЯ



АВТОНОМИЯ ЛИЧНОСТИ

Сетевое издание

№ 1 (31) 2024

Издается с 2012 года

Свидетельство Роскомнадзора:

ЭЛ № ФС77 – 51883

ISSN 2413-6409

Учредитель и издатель

Межрегиональная Академия безопасности и выживания

Адрес редакции:

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское ш., д. 5а

Тел. +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 620-92-12

E-mail: info.mabiv@mail.ru

Редакция журнала:

Ртищева Т. М. – ответственный секретарь

Рымшин С. А. – технический редактор

Махова Н. С. – дизайн

Коротеев А. Ю. – верстка

Редакционная коллегия:

Махов Станислав Юрьевич – гл. редактор

Алтынникова Людмила Александровна

Бойко Валерий Вячеславович

Ветков Николай Ефимович

Герасимов Игорь Викторович

Копылов Сергей Александрович

Соломченко Марина Александровна

Щекотихин Михаил Петрович

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

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

Размещение в Интернет 04.03.2024 г.

Сетевое издание «Автономия личности» составлено по материалам V Международной научно-практической конференции «БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ» (10 февраля 2024 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.



© Сетевое издание «Автономия личности», 2024
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания, 2024

СОДЕРЖАНИЕ**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

Махов С. Ю., Баркалов С. Н. ЕДИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА	5
Панов Е. В. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СВЯЗАННЫЕ С ЗАДЕРЖАНИЕМ И ОГРАНИЧЕНИЕМ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЛИЦ СОТРУДНИКАМИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ	22
Моськин С. А. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ИЗУЧАЕМЫЕ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ	28
Соловьева П. М., Герасимов И. В. ЗАРУБЕЖНЫЙ ПОДХОД К ПОНИМАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦЕЙСКОГО	36
Курылев М. С., Дементьева Н. В., Курылев С. В. ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ МОУ «ГИМНАЗИЯ №14» К НАУШНИКАМ И ИХ БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	42
Андрияхин А. А. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, УЧАСТВУЮЩИХ В ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА	49
Горбачев С. Д., Курылев С. В., Кленин И. С. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ	55
Фроленков В. Н. СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ	60
Чернышев С. Г. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ	64
Николаев С. А. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ВО ВНЕСЛУЖЕБНОЕ ВРЕМЯ	70
Губенков А. О., Мельцов В. М., Дурнев А. И. ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРИОРИТЕТ В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ	77

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Понтелеева М. А., Кузнецов М. Б. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА	83
--	----

Ушков А. В., Соломченко М. А., Прохоров Р. А. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ	90
Носов С. А., Федонов А. П., Алдошин А. В. К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК, НАПРАВЛЕННЫХ НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА СПОРТСМЕНОВ РУКОПАШНОГО БОЯ ДЛЯ ПОБЕДЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ	100
Бородина А. С., Инёв М. А. ФИЗИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ, ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	105
Бондарева В. В., Губанов Э. В. ВОССТАНОВЛЕНИЕ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ	110
Степанова К. А., Инёв М. А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА	116
Королев А. А., Сидорин В. Ю., Соломченко М. А. ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ	121
Соловьева А. Е., Коробейникова Е. И. КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ НАТУРОПАТИИ	128
Учасов Д. С., Фролова О. Н. СЕЛЕН В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ	143
Ерёмин Р. В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗМА И ФОРМИРОВАНИЯ «ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ» КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД	151
Игнатенко Ю. А., Брыкина В. А., Крикунова О. Ф. КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	157
Сапов А. В. ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК АСПЕКТА НА БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ	164

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

ЕДИНСТВО СОВРЕМЕННЫХ ПРОБЛЕМ БЕЗОПАСНОСТИ ЛИЧНОСТИ, ОБЩЕСТВА И ГОСУДАРСТВА

THE UNITY OF MODERN SECURITY PROBLEMS OF THE INDIVIDUAL, SOCIETY AND THE STATE

Махов Станислав Юрьевич

*кандидат педагогических наук, профессор
кафедры физической подготовки и спорта*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Makhov Stanislav Yurievich

Ph.D., professor

department of physical training and sports

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Баркалов Сергей Николаевич

кандидат педагогических наук, доцент

начальник кафедры физической подготовки и спорта

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Barkalov Sergey Nikolaevich

Ph. D., associate professor

head of department of physical training and sports

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы единства современных проблем безопасности личности, общества и государства.

Abstract. The article considers the problems of unity of modern security problems of the individual, society and the state.

Ключевые слова: национальная безопасность; личная безопасность; безопасность общества и государства; социальная безопасность; информационная безопасность.

Keywords: national security; personal security; security of society and the state; social security; information security.

Согласно официально принятым в Российской Федерации взглядам под безопасностью понимается состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. К основным объектам безопасности относятся: личность, общество и государство.

Все эти объекты безопасности органически взаимосвязаны, и главным связующим звеном между ними является личность. Защита ее жизни и здоровья, прав и свобод, достоинства и имущества имеет первостепенное значение по сравнению с другими видами безопасности.

Личная безопасность граждан Российской Федерации состоит в реальном обеспечении конституционных прав и свобод; повышении качества и уровня жизни; физическом, духовном и интеллектуальном развитии.

Безопасность общества включает защиту его материальных и духовных ценностей, законности и порядка, упрочение демократии; достижение и поддержание на основе принципа социальной справедливости общественного согласия; повышение созидательной роли активности населения, а применительно к сегодняшней России - национальное и культурное ее возрождение.

Безопасность государства заключается в защите его конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности; установлении политической, экономической и социальной стабильности; безусловном исполнении законов; решительном противодействии деструктивным силам, коррупции, бюрократизму, попыткам узурпации власти в эгоистических интересах.

Понятие национальной безопасности

Национальная безопасность — это совокупность официально принятых взглядов на цели и государственную стратегию в области обеспечения безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз политического, экономического, социального, военного, техногенного, экологического, информационного и иного характера с учетом имеющихся ресурсов и возможностей.

В современном мире перед Россией встала неотложная задача, заключающаяся, прежде всего, в обеспечении национальной безопасности. Она диктуется наличием реально существующих угроз: угрозы государству - его целостности и независимости, угрозы обществу - его демократическим институтам, угрозы личности - ее правам и свободам.

Следует различать систему национальной безопасности и систему обеспечения национальной безопасности. Первая - это функциональная система, отражающая процессы взаимодействия интересов и угроз, а вторая - это система органов, сил, средств, различных организаций, призванных решать задачи по обеспечению национальной безопасности.

Система национальной безопасности Российской Федерации функционирует в четырех режимах, действующих в общегосударственном, региональном или отраслевом масштабах.

Режим мирного времени - это нормальное функционирование системы национальной безопасности в условиях отсутствия угроз национальным интересам России или их практической нейтрализации.

Режим повышенной готовности - это функционирование системы национальной безопасности при наличии угроз, требующих их пресечения.

Режим чрезвычайного положения - это функционирование системы национальной безопасности при наличии угроз национальным интересам России, требующих локализации и устранения.

Режим военного времени - это функционирование системы национальной безопасности при наличии угроз национальным интересам России, требующих отражения и уничтожения. Данный режим регулируется Законом РФ «О военном положении». При этом все мероприятия режимов повышенной готовности и чрезвычайного положения дополняются введением военного положения и созданием на базе Совета Безопасности Государственного комитета по обороне.

Исходя из особенностей различных сфер жизнедеятельности общества, возникающих в них угроз в структуре национальной безопасности, можно выделить следующие ее виды: политическая безопасность, экономическая безопасность, социальная безопасность, духовная безопасность, информационная безопасность, военная безопасность.

Политическая безопасность призвана реализовывать общенациональные интересы и осуществлять деятельность, направленную на достижение общественного благосостояния, поскольку все социальные слои так или иначе связаны с функционированием аппарата власти, поддерживают или противодействуют его деятельности.

Экономическая безопасность рассматривается как важнейшая качественная характеристика экономической системы, которая определяет ее способность поддерживать нормальные условия жизнедеятельности населения, устойчивое обеспечение ресурсами народного хозяйства, а также последовательную реализацию общественных потребностей на национальном и международном уровнях.

Социальная безопасность - это совокупность всех видов защитных средств социальной жизнедеятельности, обусловленная не только структурой социальной организации общества, особенностями ее функционирования, но и политической, правовой, экологической ситуацией, наличием материальных и интеллектуальных ресурсов гражданского общества и государства.

Духовная безопасность представляет собой определенное состояние социокультурной среды, объединяющей общественное сознание, духовные ценности, культуру и обеспечивающей условия для духовного совершенствования, и прогресса личности, общества и государства на основе национальной самобытности и сохранения духовной общности народа.

Информационная безопасность – это состояние сохранности информационных ресурсов государства и защищенности, законных прав личности и общества в информационной сфере.

Военная безопасность – это предотвращение, локализация и нейтрализация военных угроз Российской Федерации.

Структура систем для анализа безопасности личности, общества и государства

Для анализа безопасности объектов разного уровня используются модели разных систем, однако, в условиях новой эпохи проблемы безопасности всех уровней неразрывно взаимосвязаны.

При рассмотрении современного комплекса проблем безопасности в образовательных целях целесообразно использовать многоуровневую структуру систем с объектами опасности, представленную на схеме (рис. 1).

Выбор для конкретного анализа одного из уровней структуры и связей его с другими уровнями зависит от решаемой задачи. Выбранная система должна привести к решению поставленной задачи, не усложняя его излишне, но и не упуская из вида её современных особенностей, возникающих вследствие взаимосвязей между уровнями.

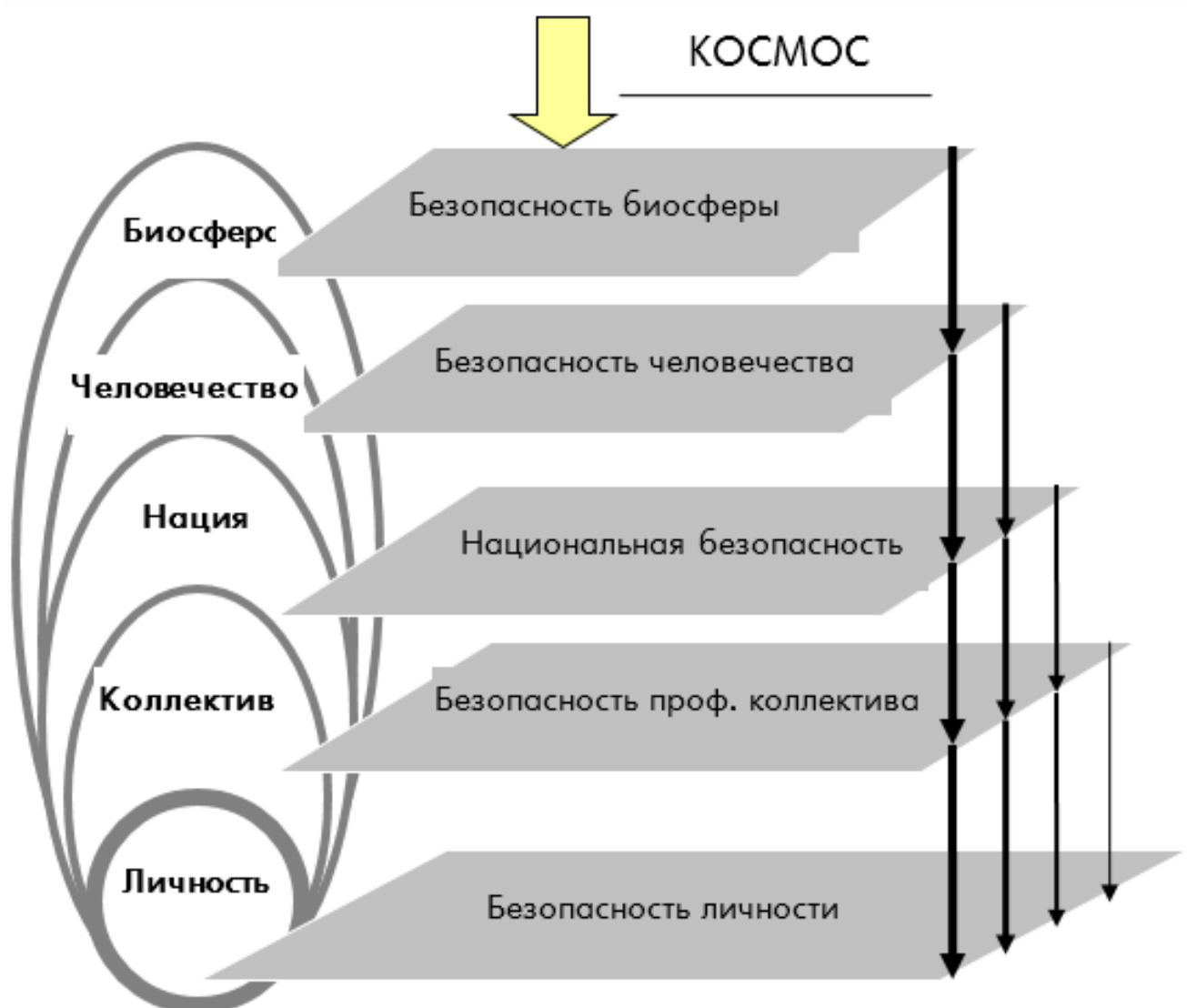


Рис. 1. Структура систем для анализа безопасности

Примечательно, что если анализ проблем верхних уровней структуры может проводиться без учёта процессов в нижних уровнях (судьба одного чело-

века не влияет на судьбу народа или человечества), то обратная картина сегодня недопустима. При анализе проблемы безопасности индивида нельзя игнорировать проблемы безопасности профессионального коллектива, национальной и глобальной безопасности и т. п. Система, выбранная для анализа, должна в той или иной мере учитывать влияние верхних уровней общей структуры (на схеме символизировано односторонними стрелками).

Таким образом, проблемы безопасности в новой эпохе составляют неразрывный комплекс: автономное решение любой из них изменяет ситуацию в целом. Каждый человек заинтересован в решении всего комплекса проблем.

Безопасность личности и общества - коренная потребность человека

Мотивация активности человека, как показали исследования в области медицины и психологии, имеет сложную структуру. В этой структуре влияние инстинктивной составляющей, присущей всем живым организмам, в целом незначительно. Преобладает разумная составляющая, опирающаяся на интересы личности и общества, как осознанную нужду в чём-то необходимом для жизнедеятельности.

Французский философ-просветитель Гельвеций К. А. (XVIII век) утверждал: *«Всякий, в сущности, всегда повинуется интересу... Личный интерес есть единственная и всеобщая мера человеческих поступков»*. Интересы личности формируются под влиянием её социального положения, образа жизни, духовных ценностей и культуры общества, социальной психологии конкретной группы общества. Из этого следует, что они не только разнообразны, но и переменчивы, зависят от условий существования личности.

Отмеченное экспертами ООН наличие единых для всех людей жизненно важных интересов: жизнь, здоровье; благосостояние; доступ к информации справедливо лишь для современных условий. Например, в эпоху каменного века не существовало современного понятия о вожделенном благосостоянии.

Однако, как установил основоположник теории мотивации американский социолог Маслоу А. в основе разнообразных и переменчивых интересов людей лежит неизменная для всех и всегда матрица базовых потребностей человека, внутренних побудителей активности. Общепринятой считается классификация Маслоу А. представленная на схеме (рис. 2), где потребности размещены в иерархическом порядке.

В основе теории мотивации Маслоу лежат следующие факты:

- ✓ человека мотивируют его неудовлетворенные потребности;
- ✓ перед тем как переходить на более высокий уровень мотивации, необходимо, чтобы человек удовлетворил более низкие потребности.

Согласно теории мотивации Маслоу существуют общие потребности для человека (психологические, безопасности, любви, уважения), которые должны быть удовлетворены до того, как человек перейдет на более высокий уровень мотивации, где материальные ценности уже не играют такой роли.



Рис. 2. Базовые потребности человека по Маслоу А.

Физиологические потребности – потребности, обеспечивающие выживание человека (это вода, еда, отдых, секс).

Потребность в безопасности – защита от физических и психологических угроз окружающего мира и уверенность в том, что эти потребности будут удовлетворены и в будущем.

Социальные потребности – социальное взаимодействие с другими людьми. Тебя принимают и понимают окружающие люди.

Потребность в уважении – самоуважение, компетентность, признание.

Потребность самовыражения, самореализации – реализация своего внутреннего потенциала и развитие человека как личности.

Первые две группы потребностей Маслоу считает первичными и врожденными, три остальные - приобретенными. Каждый последующий уровень потребностей актуализируется только лишь после удовлетворения потребностей предыдущего уровня.

Таким образом, Маслоу при помощи идеи о возвышении человеческих потребностей пытается проследить переход человека от биологического состояния к социальному.

В основание пирамиды Природой заложены потребности естественные (физиологические - в терминологии Маслоу), свойственные всем живым организмам: в питании, во сне, в продолжение рода и т.п. (на схеме - в основании пирамиды).

Далее идут потребности, свойственные только homo sapiens (человеку разумному – лат.), и первой из них является потребность в безопасности. Понятие безопасность применимо только к человеку, поскольку оно относится к будущему удовлетворению естественных потребностей, а представление

о будущем посылно только разуму. «Ничто не важно для человека, если оно не направлено в будущее» (испанский философ и социолог XX века Хосе Ортега и Гассет).

Как показано учёными, каждая из следующих потребностей возникает только после удовлетворения предыдущих. Следовательно, все остальные потребности, отличающие человека, возникают только после удовлетворения потребности в безопасности (как и последняя - после удовлетворения естественных потребностей).

Уместно, правда, отметить важное замечание А. Маслоу: «*Так же, как сытый человек не чувствует себя голодным, тот, кто находится в безопасности, не чувствует угрозы*». Это замечание очень актуально в сегодняшней ситуации: когда в центре внимания общества находятся вопросы «развития» и, лишь постольку-поскольку, частные задачи обеспечения безопасности. Люди не чувствуют современных глобальных угроз.

Но следующие потребности человека появляются не только после удовлетворения потребности в безопасности, а ещё и способствуют более полному удовлетворению этой потребности. Так, потребность в социальных связях ведёт к объединению людей в сообщества, в которых вследствие взаимопомощи – вместе безопаснее.

С объединением людей появляется новая категория – безопасность сообщества.

Самой высшей потребностью человека, личности является *потребность в самореализации*. Она служит основой духовного развития, творчества, стремления к максимальным действиям. Благодаря этой потребности людьми совершаются прорывы в незнание, создаются новые технологии, достигаются небывалые прежде результаты. Но стимулируется всё это опять-таки потребностью в уважении, а служит, в конце концов, всё более полному удовлетворению потребности в безопасности.

Таким образом, получается, что потребность человека в безопасности служит как бы «корнем», из которого «произрастают» и которому «служат» его остальные базовые потребности. Поэтому она заслуживает названия не только первой среди базовых потребностей человека, выделяющих его из остального мира, но и коренной.

Изложенное позволяет также утверждать, что безопасность является конечной целью сознательной активности человека во всех сферах его жизнедеятельности.

Безопасность личности

В целом безопасность личности рассматривается как одно из условий безопасности общества, в свою очередь составляющего безопасное государство. Исходя из принципа приоритета человека, его прав и свобод над другими конституционными ценностями, в триаде объектов национальной безопас-

ности (личность, общество и государство) на первый план выдвигается безопасность личности, которая носит основополагающий характер.

Безопасность личности предполагает особый объект защиты (личностные ценности, выраженные в основных правах и свободах), особые средства, которыми индивид обеспечивает собственную безопасность (субъективное начало), присущие только ему.

В Российской Федерации данный принцип уже получил определенное законодательное и в первую очередь конституционное закрепление, а также доктринальное развитие. Речь идет о норме ч. 2 ст. 55 Конституции РФ, запрещающей отмену или умаление прав и свобод человека и гражданина, о режимах чрезвычайного и военного положения, целях и условиях их введения, а также предусмотренных ч. 3 ст. 55 Конституции РФ ограничениях конституционных прав и свобод личности.

Сразу рассматривать человека как личность нельзя, так как существует такое понятие как «становление личности» из которого можно сделать вывод, что личность формируется в процессе жизнедеятельности, не приобретается при рождении.

Личность - это социальная сущность человека, совокупность социальных характеристик, которые появляются в ходе социального опыта.

Человек – высшая ступень развития живых организмов на Земле, субъект труда, социальной формы жизни, общения и сознания. Поэтому понятие «человек», которым определяется телесно-духовное социальное существо, шире понятия «личность».

Безопасность человека в широком смысле – это состояние его полного физического, социального и духовного благополучия, которое определяется внутренними (наследственность, физическое и психическое здоровье) и внешними (окружающая природная, антропогенная, техногенная, социальная среда) факторами.

Особое место в безопасности человека занимают, влияющие на нее, социальные факторы:

- ✓ уровень благосостояния;
- ✓ общей культуры, культуры обслуживания;
- ✓ бытовые условия;
- ✓ обычаи;
- ✓ нравы;
- ✓ поведенческие предпочтения;
- ✓ нравственные и эмоциональные характеристики.

Огромное значение для его безопасности имеет и социально-политическая среда. Поэтому, определяя объект безопасности личности, Закон РФ «О безопасности» выделил ее права и свободы.

Исходя из этого угрозами безопасности личности выступают:

- ✓ лишение жизни, здоровья, дееспособности;

- ✓ насилие, связанное с разрушением сложившегося и навязыванием чуждого мировоззрения;
- ✓ манипулирование сознанием и поведением;
- ✓ нравственное развращение и физическое растрение;
- ✓ ограничение или лишение общечеловеческих прав и свобод;
- ✓ насильственное подчинение преступным целям и группировкам;
- ✓ использование человека как средства обогащения и т. д.

Успешность выстраивания взаимоотношений с социально-политической средой для личности во многом зависит от системы социальных гарантий, которые даются ей государством.

В нашем государстве социальные гарантии безопасности личности являются конституционными гарантиями. Так, в Конституции РФ (1993 г.) социальная защищенность выражается в социальном обеспечении по возрасту, в случае болезни, инвалидности, потери кормильца, для воспитания детей и в иных случаях, установленных законом (ст. 39), а также в поддержании достойного уровня жизни граждан, обладающих правом на жилье, медицинскую помощь и охрану здоровья, благоприятную окружающую среду (ст. 40-42). Эти конституционные нормы сформулированы в соответствии со ст. 22 Всеобщей декларацией прав человека (1948 г.).

Другим показателем безопасности личности в социальной сфере является уровень преступности. Рост делинквентного поведения объясняется как падением уровня жизни, так и трансформацией общественной морали, кризисом нравственности, а также ослаблением роли государства в регулировании общественных отношений.

Особое место занимает экологическая среда обитания - основа существования и воспроизводства человека как биологического и социального существа, поэтому ее сохранение и восстановление является одним из основных условий обеспечения социальной безопасности личности.

Главными показателями качества осуществления безопасности личности можно считать:

Показатели, связанные с экономической сферой:

- ✓ уровень ВВП на душу населения;
- ✓ уровень безработицы.

Показатели, связанные с социальной сферой:

- ✓ уровень жизни населения;
- ✓ доля населения с доходами ниже прожиточного минимума;
- ✓ уровень заболеваемости населения;
- ✓ естественный прирост (убыль) населения;
- ✓ уровень преступности.
- ✓ уровень улавливания загрязняющих веществ;
- ✓ уровень экологического сознания населения

Исходя из этого, основными формами социальных гарантий безопасности личности являются прожиточный минимум и основанные на нем минимальная пенсия и минимальная зарплата, социальные выплаты при рождении ребенка, при безработице, при болезни, при временной нетрудоспособности, материальная помощь в связи с беременностью и родами, при воспитании ребенка, особенно для одиноких родителей, поддержка сирот, инвалидов, малообеспеченных граждан.

В совокупности принципы социальных гарантий безопасности личности на различных уровнях формируют социальную политику государства - важный элемент системы национальной безопасности.

Основные виды безопасности личности

Физическая безопасность личности для подавляющего большинства людей является приоритетной. Она отражает биологическую потребность человека в защите организма от внешних посягательств на целостность его структуры и специфический обмен веществ. Она позволяет человеку чувствовать себя комфортно в любых условиях, в любом обществе. Её достижение является главной задачей каждой отдельно взятой личности, общества в целом, государства и всего мирового сообщества.

Экономическая безопасность личности является показателем благосостояния и стабильности в обществе. Она основывается на уверенности человека в защищенности его экономических интересов. Экономическая безопасность личности зависит не только от государства или общества, в котором живет человек, но и от самого человека. Более того, экономическая безопасность всего общества, неразрывно связана с экономической безопасностью каждого гражданина, каждой личности.

Информационная безопасность личности – это состояние и условие жизни личности, при которой реализуются ее права и свободы.

Информационная безопасность личности характеризуется защищенностью психики, сознания от опасных информационных воздействий (манипулирования, дезинформирования и т. п.). Она зависит как от личностных качеств индивида, так и от моральных, социальных и правовых условий в обществе.

Информационная безопасность личности нуждается в постоянной защите. В России эта защита осуществляется на уровнях государства, общества и индивидуума.

Психологическая безопасность личности, как правило, обусловлена удовлетворением основных потребностей человека: физиологических, материальных, информационных, а также потребностей в общении, самовыражении и самоуважении. В условиях современного информационного и социального прессинга у человека доминирующую роль приобретает потребность психологической безопасности, от которой зависит существование и развитие личности.

Проблемы психологической безопасности личности решают специалисты в сфере психологии безопасности. Они изучают закономерности адекватного отражения опасности и конструктивной регуляции поведения и разрабатывают рекомендации по психологической защите, т. е. сохранению целостности и стабильности человека или группы людей как психологических систем.

Субъекты безопасности личности – государство и его институты (органы законодательной, исполнительной и судебной власти, органы власти субъектов РФ и местного самоуправления, государственные учреждения, ведомства и т. д.), общественные структуры (политические партии и объединения, общественные организации и т. п.), семья, граждане.

Все их действия должны соответствовать существующим законам и основываться на балансе интересов личности, общества и государства, а также их взаимной ответственности за обеспечение безопасности.

Основными принципами обеспечения безопасности личности являются:

- ✓ законность;
- ✓ соблюдение баланса жизненно важных интересов личности, общества и государства;
- ✓ взаимная ответственность личности, общества и государства по обеспечению безопасности;
- ✓ интеграция с международными системами безопасности.

При обеспечении безопасности не допускается ограничение прав и свобод граждан, за исключением случаев, прямо предусмотренных законом.

Граждане, общественные и иные организации и объединения имеют право получать разъяснения по поводу ограничения их прав и свобод от органов, обеспечивающих безопасность. По их требованию такие разъяснения даются в письменной форме в установленные законодательством сроки.

Должностные лица, превысившие свои полномочия в процессе деятельности по обеспечению безопасности личности, несут ответственность в соответствии с законодательством.

Безопасность личности, прежде всего, обеспечивается законами государства и всей системой экономической, правовой, политической и социальной защиты, существующей в обществе.

Любое живое существо реагирует на угрозу его жизни защитными действиями. Действия человека, благодаря его разуму, отличаются от инстинктивных действий низших живых существ по обеспечению безопасности:

- ✓ предвидением развития событий;
- ✓ оценкой последствий своих действий;
- ✓ анализом причин опасностей;
- ✓ выбором наиболее эффективного варианта действий.

Безопасность личности обеспечивается формированием комплекса правовых и нравственных норм, общественных институтов и организаций, благодаря

которым она развивается и реализуется социально, не испытывая противодействия государства и общества.

Таким образом, безопасность личности – одна из главнейших задач и неотъемлемая составляющая деятельности человека, общества, государства, мирового сообщества. Неумение обеспечить безопасность личности в реальной окружающей среде отрицательно влияет на состояние и развитие общества.

Безопасность общества

Личность непрерывно связано с обществом. В социологической трактовке личности отражается мера социального в человеке, мера его включенности в социальные отношения.

Все общественные процессы - экономические, политические, духовные и другие - складываются из деятельности людей, представляющие собой те или иные личности. Встают вопросы о побудительных силах их деятельности, ее содержании и социальной направленности, о ее практических результатах и их значении для жизни и развития общества.

Совокупность исторически сложившихся форм совместной деятельности людей, определенных форм социальных отношений представляет собой общество.

В широком смысле, общество – это обособленная от природы, но тесно связанная с ней часть материального мира, состоящая из людей, объединенных исторически сложившимися формами взаимодействия.

В узком смысле общество – это исторически конкретный тип социальной системы.

Общество - главный фактор жизнеспособности каждого человека, и каждый человек находится в сложной системе общественных отношений. Безопасность людей и общества укрепляется по мере роста его производительных сил и возрастает тем более чем выше становятся уровни развития и чем рациональнее организованы взаимосвязи потенциалов защищенности различных аспектов жизни общества: экономического, оборонного, потенциала государственной защищенности, трудового, производственного, продовольственного, правоохранительного, потенциала здравоохранения, социального, бытового, коммунальной инфраструктуры, информационного, образовательного, природоохранного.

По классификации ООН безопасность человека независимо от страны его проживания определяется уровнем экономической, продовольственной, общественной, политической, экологической, личной безопасности, охраны его здоровья и т. д. Важное значение имеет разработанный специалистами ООН индекс развития человеческого потенциала (ИРЧП). Эта категория в международном научном лексиконе появилась во второй половине 1980-х гг. В число ведущих его показателей входят ожидаемая продолжительность жизни, уровень образования и реальный душевой валовой внутренний продукт (ВВП),

которые в совокупности отражают три главных качества жизнедеятельности общества — здоровье человека, его знания и достойный уровень жизни.

Общество не может существовать без производства необходимых для жизнедеятельности людей материальных благ, средств жизнеобеспечения и духовных ценностей.

В связи с этим к опасностям и угрозам обществу относятся:

- ✓ посягательства на его экономические (базисные) устои, на социальное положение граждан;
 - ✓ подавление свободы, прав;
 - ✓ социальные конфликты;
 - ✓ пренебрежение общественным мнением со стороны органов власти;
- подавление или уничтожение оппозиции;
- ✓ насаждение идеологии индивидуализма;
 - ✓ терроризм, организованная преступность, коррупция и др.

Безопасность общества включает защиту его материальных и духовных ценностей, закона и порядка, упрочение демократии, достижение и поддержание на основе принципа социальной справедливости общественного согласия.

Основное предназначение общества состоит в обеспечении выживания человека как вида. Поэтому основными элементами общества, рассматриваемого в качестве системы безопасности, выступают сферы, в которых осуществляется совместная деятельность людей, направленная на сохранение и расширенное воспроизводство их жизни.

Экономическая сфера есть единство производства, специализации и кооперации, потребления, обмена и распределения. Она обеспечивает производство товаров, необходимых для удовлетворения материальных потребностей индивидов. Это хозяйственная деятельность общества, когда создаются материальные блага.

Социальную сферу представляют этнические общности людей, различные классы и другие социальные группы, которые обладают различным материальным положением и отношением к существующим общественным порядкам.

Политическая сфера охватывает властные структуры (государство, политические партии, политические движения), управляющие людьми. Это область взаимодействия людей по поводу власти и подчинения.

Духовная (культурная) сфера включает философские, религиозные, художественные, правовые, политические и другие воззрения людей, а также их настроения, эмоции, представления об окружающем мире, традиции, обычаи и т. п.

Все указанные сферы общества и их элементы непрерывно взаимодействуют, изменяются, варьируются, но в главном остаются неизменными (инвариантными). Так, например, эпохи рабства и нашего времени резко отличаются

друг от друга, но вместе с тем все сферы общества сохраняют возложенные на них функции.

Субъектами безопасности общества, так же как личности и государства, выступают органы различных ветвей власти, общественные и иные организации, граждане.

Основными принципами обеспечения безопасности общества, так же как личности и государства, являются:

- ✓ законность;
- ✓ соблюдение баланса жизненно важных интересов личности, общества и государства;
- ✓ взаимная ответственность личности, общества и государства по обеспечению безопасности;
- ✓ интеграция с международными системами безопасности.

Таким образом, естественное разнообразие интересов отдельных личностей и общества, в целом, имеет общий интерес в решении проблемы безопасности жизнедеятельности. Общий интерес требует общих действий.

Безопасность общества обеспечивается предотвращением опасностей и защитой от угроз. Предотвращение опасностей происходит в результате преобразовательной жизнедеятельности общества. Достигнутый обществом уровень безопасности реализуется мерами защиты.

Уровни безопасности личности и общества

Для оценок эффективности решений задач безопасности личности и общества необходимо иметь возможность численного определения уровня безопасности этих объектов.

Интегрально уровень безопасности личности, как основы структуры объектов опасности может быть охарактеризован просто и наглядно продолжительностью жизни.

Наиболее долгое сохранение жизни, бесспорно, является одной из основных целей жизнедеятельности. Не случайно сохранение жизни и здоровья эксперты ООН назвали первым и главным жизненным интересом личности. Исходная, заложенная природой, продолжительность жизни индивидов каждого вида живых организмов (в нашем случае вида *Homo sapiens*) укорачивается за счёт реализации опасностей от взаимодействия с окружающей средой. Именно поэтому реальная продолжительность жизни, будучи зависимой от природной видовой величины, характеризует уровень безопасности.

При анализах уровня безопасности личности нужно иметь в виду три различных показателя:

- ✓ биологическую продолжительность жизни, определённую природой человеку как виду;
- ✓ индивидуальную продолжительность жизни, относящуюся к конкретной личности (с её особенностями);
- ✓ среднюю продолжительность жизни в данном сообществе.

Биологическая продолжительность жизни служит исходным показателем. В среднем биологическая продолжительность жизни составляет 75-100 (~ 80) лет.

Значительная часть людей до биологического предела не доживает. Их индивидуальная продолжительность жизни укорачивается необеспеченностью безопасности, которая зависит, прежде всего, от их собственного поведения в повседневной жизни и в складывающихся опасных ситуациях.

Один постоянно строит свои действия с учётом их последствий для своей безопасности, другой бездумно следует своим сиюминутным желаниям и стремлению к удовольствиям, о безопасности не заботясь.

Личность, пренебрегающая принципами здорового образа жизни, не умеющая предвидеть, избегать опасностей, а в случае необходимости рационально действовать, не может надеяться на продолжительную жизнь.

Однако безопасность личности зависит не только от её личного поведения, но также от количества и силы угроз, формируемых её взаимодействием с окружающей средой (природной, социальной, техногенной). А состояние окружающей среды во многом определяется результатами преобразовательной жизнедеятельности общества.

Уровень безопасности, достигнутый преобразовательной жизнедеятельностью данного общества для обеспечения защищённости своих членов от различного рода угроз, характеризуется средней продолжительностью жизни в сообществе. Эту величину получают, усредняя реальные значения продолжительности жизни индивидов сообщества.

Неравномерность роста средней продолжительности жизни в разных странах зависит от неравномерности их развития.

Таким образом, уровень безопасности личности, измеряемый индивидуальной продолжительностью жизни, зависит не только от её поведения, но и от уровня безопасности, достигнутого сообществом, членом которого она является.

Поведение конкретной личности позволяет ей только реализовать (или не реализовать) достигнутый обществом уровень безопасности. Рост уровней безопасности личности и сообщества стал результатом преобразовательной жизнедеятельности.

Таким образом, уровень безопасности индивида определяется продолжительностью жизни. А уровень безопасности общества – численностью его населения. Показатели этих уровней зависят не только от личного поведения, но и от уровня безопасности, достигнутого сообществом. Величина и динамика средней продолжительности жизни индивида в данной обществе может служить для оценки уровня и темпов его развития.

Безопасность государства

Безопасность государства — одна из составляющих национальной безопасности, понятие, характеризующее уровень защищенности государства от внешних и внутренних угроз.

Обеспечение безопасности государства — комплекс политических, экономических, социальных, военных и правовых мероприятий по защите существующего государственного и общественного строя, территориальной неприкосновенности и независимости государства от подрывной деятельности разведывательных и иных специальных служб враждебных государств, а также от противников существующего строя внутри страны.

Государство в соответствии с действующим законодательством обеспечивает безопасность каждого гражданина на территории Российской Федерации. Гражданам Российской Федерации, находящимся за ее пределами, государством гарантируется защита и покровительство.

Государство, кроме того, обеспечивает правовую и социальную защиту гражданам, общественным и иным организациям и объединениям, оказывающим содействие в обеспечении безопасности в соответствии с законом.

При этом основными целями обеспечения безопасности государства являются:

- ✓ соблюдение законности при осуществлении деятельности по обеспечению безопасности страны;
- ✓ оперативное взаимное информирование и согласованность действий сил обеспечения безопасности государства;
- ✓ единство, взаимосвязь и сбалансированность всех видов безопасности государства;
- ✓ приоритетность политических, экономических, правовых и информационных мер;
- ✓ взаимная ответственность личности, общества и государства;
- ✓ контроль за реализацией всей совокупности действий по защите безопасности государства.

Стабильность, как и безопасность, - неперемные условия развития суверенного государства.

Обеспечение стабильной благоприятной внешней и внутренней среды для жизни государства неотделимо от повышения безопасности и является одним из показателей уровня безопасности государства.

Можно выделить три уровня стабильности. Первый уровень – стабильность военно-политического руководства государства (относительная продолжительность его существования, неизменность основного состава). Второй уровень – стабильность политического режима (сохранение существующей в настоящее время социально-политической системы, эволюционный характер политических изменений, отсутствие политического насилия). Третий уровень – стабильность общности, народа (сохранение территориальной целостности

государства, обеспечение личной безопасности и благосостояния его граждан, улучшение охраны окружающей среды и поддержание демографического баланса).

Исследования выделенных уровней показывают, что именно третий уровень стабильности представляет наибольшую сложность, но именно он соответствует представлениям о стабильности, как свойстве динамической системы, ибо невозможно сохранение стабильности первого и второго уровней при нарастающей дестабилизации самой общности и ее упадке. Только на третьем уровне исследований появляются условия для создания системы обеспечения стабильности и, следовательно, безопасности государства.

Важнейшими составляющими национальных интересов России являются защита личности, общества и государства от терроризма, в том числе международного, а также от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера и их последствий, а в военное время - от опасностей, возникающих при ведении военных действий или вследствие этих действий.

Литература

1. Алдошин А. В. Анализ особенностей профессиональной деятельности операторской направленности у сотрудников ОВД при работе в нештатном режиме // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2018. № 3 (76). С. 110-113.

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

3. Кузнецов М. Б. Развитие у курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России навыка коллективной работы на занятиях физической подготовкой // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 4(73). С. 110-112.

4. Махов С. Ю., Мышкин А. И. Макросоциальная среда безопасности личности в чрезвычайных ситуациях // *Наука-2020*. 2018. № 1 (17). Вып. 2. С. 12-19. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_1\(17\)2018_2.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_1(17)2018_2.pdf).

5. Махов С. Ю. Формирование личной безопасности: функциональные компоненты // *Наука-2020*. 2018. № 5 (21). С. 108-114. URL: [http://www.nauka-2020.ru/MKN_5\(21\)2018.pdf](http://www.nauka-2020.ru/MKN_5(21)2018.pdf).

6. Моськин С. А. Воздействие физических упражнений на состояние психических качеств курсантов вузов МВД России // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2017. № 2 (71). С. 139-141.

УДК 343.137.5

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СВЯЗАННЫЕ С ЗАДЕРЖАНИЕМ И ОГРАНИЧЕНИЕМ
СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЛИЦ СОТРУДНИКАМИ
ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

**CURRENT ISSUES RELATED TO THE DETENTION AND RESTRICTION OF FREEDOM
OF MOVEMENT OF MINORS BY LAW ENFORCEMENT EMPLOYEES**

Панов Евгений Валентинович

кандидат педагогических наук, доцент

кафедра физической подготовки

Сибирский юридический институт МВД России

г. Красноярск, Россия

Panov Evgeny Valentinovich

Ph.D., associate professor

department of physical training

Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Krasnoyarsk, Russia

Аннотация. Статья посвящена актуальной теме, которая характеризует особенности задержания несовершеннолетних лиц сотрудниками правоохранными органами и возникающими во время этого процесса трудностями со стороны правоохранителей. Проведен анализ преступности в России совершаемые несовершеннолетними лицами. Акцентируется внимание на правовые основы законодательной базы Российской Федерации связанные с ограничением свободы передвижения несовершеннолетних граждан. Также сделано ряд предложений направленных на совершенствование отечественной законодательной базы при задержании и ограничении свободы несовершеннолетних с целью не только защиты прав и законных их интересов, но и для гарантии личной безопасности сотрудников правоохранных органов при взаимодействии с лицами данной категории.

Abstract. The article is devoted to the current topic that characterizes the features of the detention of minors by law enforcement agencies and difficulties arising during this process. Crime analysis was carried out in Russia by minors. Attention is focused on the legal basis of the legislative framework of the Russian Federation related to the restriction of freedom of movement of minor citizens. A number of proposals were also made aimed at improving the domestic legislative framework for the detention and restriction of minors' freedom in order not only to protect their rights and legitimate interests, but also to guarantee personal security of law enforcement officials in interaction with persons of this category.

Ключевые слова: несовершеннолетние лица; задержание; ограничение свободы передвижения; правоохранные органы; меры принуждения; правомерность; законодательная база; личная безопасность.

Keywords: *minors; detention; restriction of freedom of movement; law enforcement agencies; coercive measures; legality; legislative framework; personal safety.*

Одной из немало важных проблем в Российской Федерации является совершение преступлений лицами, не достигшими возраста совершеннолетия. Данная тема весьма актуальна в настоящее время потому, что количество преступлений, совершенных несовершеннолетними или при их участии остается по-прежнему на высоком уровне, что образует проблемы при применении мер воздействия на данную категорию граждан.

На данном этапе правового развития Российской Федерации принудительные меры уголовно-процессуального характера предназначены для предупреждения, пресечения и раскрытия преступлений. К таким процедурам следует отнести задержание правонарушителя, лиц совершивших, а также подозреваемых в совершении преступления или находящихся в розыске. Проводя задержание любого лица сотрудник правоохранительных органов должен помнить, что данной мерой он берет на себя ответственность по ограничению свободы гражданина, которое предусмотрен статьей 23 Конституции Российской Федерации и гарантирует право на личную неприкосновенность. В связи, с чем задержание требует строгой и точной правовой регламентации для того, чтобы минимизировать факты неправомерного применения данной меры в особенности к несовершеннолетним лицам.

На основании статистических данных Генеральной прокуратуры Российской Федерации, предоставленным на 2019 год, мы можем увидеть, что несовершеннолетними совершено 41,5 тысяч преступлений. В 2020 году это количество сократилось на 9%. А на 2022 год это количество составило 19,5 тысяч преступлений. Если анализировать количество преступлений за последние десять лет, то оно сократилось почти в 2 раза. Однако снижения преступности не означает решение данной проблемы. Ведь количество по-прежнему остается на высоком уровне.

На рисунке 1 наглядно видно динамику преступлений, которые совершают несовершеннолетние лица и даже с учетом снижения уровня преступности среди данной категории лиц, остается незакрытым вопрос о том, как снизить его до минимального предела, учитывая то, что несовершеннолетний подросток является особым субъектом преступления.

Статьи 91, 92, 100, 108 УПК РФ содержат правовую базу задержания, раскрывают его определение и регламентируют порядок реализации данной меры. Согласно п. 11 ст. 5 УПК РФ задержание подозреваемого лица является мерой административного процессуального принуждения, которое применяется различными правоохранительными органами с целью выяснения причастности задержанного к расследуемому преступлению на срок не более 48 часов с момента фактического его задержания.

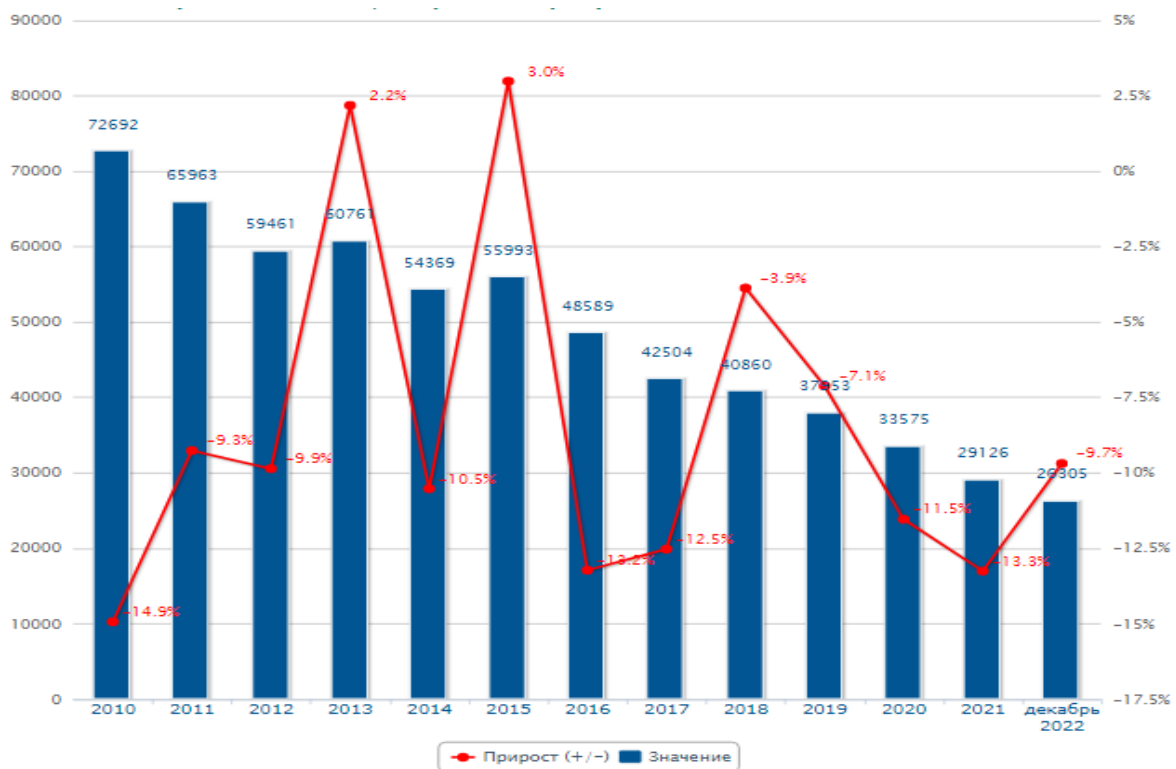


Рис. 1. Диаграмма преступных действий в России с 2010 по 2022 гг. совершенные несовершеннолетними лицами

Поэтому задержание сотрудником данных лиц производится в особом порядке и необходимо для того, чтобы доставить правонарушителя в отдел полиции для выяснения обстоятельств, необходимых для разрешения вопроса о дальнейшей судьбе задержанного. Особые требования применяются, если производится задержание в отношении к несовершеннолетнему преступнику, хотя оно проходит на общих основаниях в соответствии со статьями 91-96 главы 12 УПК РФ, но, тем не менее, оно проходит намного мягче и обходительнее в силу их возраста, особенно в применении к ним физического воздействия. Условием задержания несовершеннолетнего подозреваемого является совершение им тяжкого или особо тяжкого преступления, иногда также их ограничивают в свободе передвижения за преступления средней тяжести, если его соучастие было очевидным [1].

Следует учитывать, что нормами международного права процессуальное задержание несовершеннолетнего подозреваемого признается крайней мерой. Так, согласно п. «в» ст. 37 Конвенции о правах ребенка государства-участники обеспечивают, чтобы ни один ребенок не был лишен свободы незаконным или произвольным образом. Арест, задержание или тюремное заключение ребенка производятся на основании закона, и применяется только в качестве крайней меры и в течение как можно более короткого времени.

Особенность процедуры применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия заключается в том, что перечень оснований их использования заключен в 5 главе Федерального

Закона от 7 февраля 2011 года и является исчерпывающим. В статье 22 указанного закона устанавливается запрет на применение специальных средств в отношении малолетних лиц, за исключением случаев оказания ими вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции.

Как отмечается в п. 17.1 Пекинских правил, вопрос о необходимости ограничения личной свободы несовершеннолетнего должен решаться только после его тщательного рассмотрения и ограничение должно быть по возможности минимизировано. Таким образом, задержание несовершеннолетнего должно осуществляться в исключительных ситуациях и при вынужденной необходимости, так как это по определению ограничивает свободу передвижения и личную неприкосновенность подростка.

Как говорилось выше, задержание несовершеннолетнего лица производится на общих основаниях согласно ч. 1 ст. 91 УПК РФ, к которым относятся:

- если подросток был застигнут на месте преступления или при его совершении;
- на основании показаний свидетелей, которые подтверждают причастность его к совершению преступления;
- наличие обоснованных улик, которые указывают на его причастность к преступлению [1].

Также несовершеннолетнее лицо может быть задержано сотрудниками правоохранительных органов в случаях, если он пытался скрыться с места преступления, не имеющего постоянного места жительства, для установления его личности, а также на основании следственных органов и прокурора для заключения его под стражу.

Основываясь на ч. 2 ст. 15 УК РФ, преступлениями небольшой тяжести признаются умышленные и неосторожные деяния, за совершение которых максимальное наказание, предусмотренное УК РФ, не превышает 3 лет лишения свободы. Необходимо выдвинуть предложение о возможности производить задержание несовершеннолетнего по подозрению в совершении им преступления небольшой тяжести только при наличии указанных выше оснований и определенных дополнительных условий из перечня, содержащегося в ч. 2 указанной статьи. К данной категории относятся: убийство, совершенное в состоянии аффекта, кража, побои, причинения легкого вреда здоровью и другие деяния, которые представляют действительную общественную опасность [2].

В данном случае возникает вопрос о личной безопасности сотрудников правоохранительных органов, так на основании статьи 23 ФЗ «О полиции» следует, что применение огнестрельного оружия в отношении несовершеннолетних лиц или лиц, чей возраст визуально нельзя определить запрещено [2]. Исключением являются только те случаи, когда на сотрудника совершается вооруженное нападение или посягательство группой лиц на его жизнь и здоровье или на жизнь и здоровье граждан. На основании этого Указанный запрет

ставит под угрозу безопасность сотрудника полиции, так как не всегда можно правильно оценить человека по его внешности.

В настоящее время подростки отнюдь не редко выглядят старше, чем есть на самом деле, так же и наоборот некоторые люди на вид смотрятся младше своего паспортного возраста. Бывает так, что сложно на первый взгляд определить, сколько человеку лет, в связи с этим возникают трудности при решении вопроса о применении физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

Также следует учитывать и другие факторы, с которыми сталкиваются сотрудники правоохранительных органов во время общения, взаимодействия и задержания с несовершеннолетними подростками. К таким факторам необходимо отнести в первую очередь связь некоторых этих лиц с антиобщественными организациями, которые активно используют их в своих преступных целях. Нельзя забывать и то, что некоторые подростки, вернувшиеся из воспитательно-трудовых колоний, склонны к рецидивным противоправным проявлениям и негативно влияют на своих сверстников.

Зачастую ситуация требует незамедлительного реагирования, например при совершении несовершеннолетним лицом попытки убийства или причинения вреда здоровью другому человеку. При этом субъект может не применять орудия преступления, а на предупреждения сотрудника он не реагирует. Данное лицо представляет опасность как для полицейского, так для окружающих. Казалось бы, что есть основания для того, чтобы применить физическое воздействие на преступника. Но практика показывает, что не все так и просто и в дальнейшем необходимо документально подтвердить необходимость применения мер пресечения в данной ситуации [3].

У суда могут возникнуть вопросы о законности действий сотрудника полиции в отношении несовершеннолетнего. Для подтверждения правомерности примененных мер необходимо доказать, действительное наличие оснований, указанных в ч. 1 ст. 91 УПК РФ. Данная категория граждан имеет ряд правовых гарантий, которые принуждают суд вставать на сторону преступника при определении его причастности к совершенному преступлению или покушению на него [4].

Несовершеннолетние, в силу психоэмоциональных и физических особенностей возраста, а также в связи с различными неблагоприятными факторами, повлиявших на квалификацию деяний имеют некую привилегию перед законом. Не достижение необходимого возраста учитывается также при выяснении обстоятельств дела, и смягчают ответственность как по КоАП РФ, так и по УК РФ. Есть основания полагать, что это придает подросткам больше сил и уверенности в своей безнаказанности, что создает проблему для общества и для правоохранительной системы в целом.

Исходя из положений части первой статьи 96 УПК РФ обязанностью следователя, дознавателя является уведомление близкого родственника (родствен-

ников при их отсутствии) о задержании, но не позднее 12 часов с момента применения данной меры. Данное положение гарантирует защиту прав и законных интересов несовершеннолетнего, тогда как в случае с иными лицами данное уведомление с согласия прокурора может не производиться, чтобы не нарушить тайну задержания (часть 4 статьи 96 УПК РФ) [1].

В заключении следует отметить, что рассматриваемая проблема является актуальной в настоящее время, в процессе которой следует неукоснительно соблюдать все запреты, права и особенности, предписанные отечественным законодательством, чтобы не пересечь тонкую грань законности применяемых сотрудниками правоохранительных органов в отношении несовершеннолетних лиц. Связи с обширностью спектра вопросов и проблем процедуры задержания указанной категории граждан, предлагается усовершенствовать на законодательном уровне компетенции и возможности полиции, органов следствия и дознания по данному вопросу. Также представляется целесообразным расширить гарантии личной безопасности сотрудников при взаимодействии с несовершеннолетними преступниками, представляющих опасность не только для самих себя, но и окружающих их граждан. Необходимо пересмотреть практику смягчения мер административно-процессуального принуждения и физического воздействия на указанных лиц, а также правовые последствия, вытекающие из совершения сотрудниками полиции действий по пресечению преступлений и задержанию несовершеннолетних.

Литература

1. Безлепкин Б. Т. *Комментарий к Уголовно-процессуальному кодексу Российской Федерации (постатейный)*. 16 издание, переработанное и дополненное с учетом изменений и дополнений, внесенных в связи с реформой апелляционного и кассационного судопроизводства. Москва : Проспект, 2023. 672 с.

2. Струганов С. М., Панова О. С., Гаврилов Д. А. *Задержание как мера административного пресечения в нормативных правовых актах Российской Федерации // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2022. № 3 (17). С. 98-105. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_49554664_95054452.pdf (дата обращения: 17.01.2024).*

3. Струганов С. М., Панова О. С., Моторин Л. В. *О применении мер административного принуждения сотрудниками полиции в процессе служебной деятельности // Научный дайджест Восточно-Сибирского института МВД России. 2023. № 4(22). С. 83-90. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_56679598_51620004.pdf (дата обращения: 17.01.2024).*

4. Тройнина И. С. *Гарантии обеспечения прав и законных интересов несовершеннолетних подозреваемых, обвиняемых при задержании // Вестник Воронежского института МВД России. 2020. № 4. С. 243-247.*

УДК 797.238

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ,
ИЗУЧАЕМЫЕ В РАМКАХ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ МВД РОССИИ**

**THE THEORY AND PRACTICE OF PERSONAL SAFETY,
STUDIED WITHIN THE FRAMEWORK OF THE ACADEMIC DISCIPLINE
«SERVICE-APPLIED PHYSICAL TRAINING» IN THE SYSTEM
OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Москин 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

departments of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Oryol, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается личная безопасность сотрудника, которая является наиболее приоритетным направлением при обучении молодых специалистов, так как от нее зависит качество, успех выполняемой работы, а также способность молодого офицера в рамках выполнения определенных действий оставаться в состоянии защищенности от негативных факторов.

Abstract. This article examines the personal safety of an employee, which is the highest priority in the training of young professionals, since the quality and success of the work performed depend on it, as well as the ability of a young officer to remain protected from negative factors within the framework of performing certain actions.

Ключевые слова: личная безопасность; теория и практика; служебная подготовка; физическая подготовка; курсант; учебный процесс.

Keywords: personal safety; theory and practice; service training; physical training; cadet; educational process.

Профессия полицейского одна из самых исторически древних, уважаемых, важных и востребованных во все времена и любом государстве. Перед сотрудниками стоят особо значимые задачи: защита жизни, здоровья, прав и свобод граждан, противодействие преступной деятельности, охрана общественного порядка, разных видов собственности, а также обеспечение общественной безопасности в целом.

Полицейский обязан защищать всех лиц, находящихся на территории Российской Федерации, и напротив выявлять лиц, посягающих на нарушение законов нашей страны. Полицейские – это те, к кому в первую очередь обращаются граждане, когда случается беда. Они патрулируют улицы города, скверы и парки, общаются с населением, принимают заявления, предотвращают и раскрывают преступления, обеспечивают безопасность на культурно-массовых мероприятиях, в транспорте, проводят профилактические беседы и т. д. Именно поэтому настоящий сотрудник полиции обязан быть в отличной физической форме, уметь правильно обращаться с оружием, а также разбираться во всех тонкостях нашего законодательства. Тем не менее, каждый сотрудник, принятый на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, обязан заботиться не только о доверенных ему государством гражданах, но и о личной безопасности в связи с опасным и непредсказуемым видом профессиональной деятельности. Иначе можно задать вполне справедливый вопрос: как офицер сможет защитить рядовых граждан, если он сам находится в опасности и не может контролировать ситуацию в свою пользу?

Для того, чтобы качественно подготовить и обучить квалифицированные кадры для органов внутренних дел необходимо изучить и освоить как в теории, так и в практическом значении все основы службы, постоянно углублять свои знания, как в рамках самоподготовки, так и за пределами учебного учреждения. Сотрудник полиции должен не только ответственно подходить к учебным парам занятий, но и самостоятельно уделять время на изучение теоретических основ, расширения кругозора, поддержание и совершенствование физической подготовки, а также постоянно обучаться наиболее успешным методам ведения переговоров, основам общения в конфликтных ситуациях, развивать критическое мышление и способности быстро реагировать на постоянно меняющиеся ситуации, ведь все эти умения и навыки впоследствии обеспечат личную безопасность сотрудника.

Изучение дисциплин в системах вузов МВД России, в частности таких, как «Служебно-прикладная физическая подготовка», дает курсантам понимание того, с чем конкретно будет связана их служба в дальнейшем и какие навыки им пригодятся. Курсанты ВУЗов МВД, начиная с первого курса, начинают осваивать данную дисциплину, так как профессиональная подготовка считается приоритетным направлением оперативно-служебной деятельности ОВД.

Курсанты в рамках данной дисциплины должны приобрести, освоить и научиться применять практические умения и навыки, связанные с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, что впоследствии станет отправной точкой для осознания того, как именно обеспечить свою безопасность в дальнейшей профессиональной деятельности в рамках выполнения служебных и иных задач.

В процессе профессионального обучения курсантов дисциплина «Служебно-прикладная физическая подготовка» является исходной, организующей дис-

циплиной. Ее изучение дает целостное представление о системе подготовки по избранной специальности. Сотрудники, которые не прошли профессиональную подготовку, не имеют право использовать табельное оружие, а также в полной мере выполнять свои функциональные обязанности. Данная дисциплина является важнейшей частью профессиональной подготовки курсантов вузов МВД России, так как содержит основополагающие разделы и модули данного вида подготовки, а также имеет идентичные задачи – овладение глубокими и системными знаниями в области этой дисциплины.

Дисциплина «Служебно-прикладная физическая подготовка» преследует множество задач, а также такие цели, как приобретение курсантами младших курсов знаний, практических умений, навыков, которые в дальнейшем будут необходимы для выполнения профессиональных служебных обязанностей, в соответствии с квалификационными требованиями для выпускников учебных учреждений МВД России; выработка устойчивых знаний и навыков, которые впоследствии будут применены при несении службы в типовых ситуациях правоохранительной деятельности; формирование мотивации и прививание морально-ценностного отношения к служебной деятельности, стремление к саморазвитию и самовоспитанию, а также постоянное совершенствование в сфере своей работы.

Следует отметить, что работа полицейского независимо от вида, выполняемого рода действий, всегда опасна и трудна. Полицейским, как и в любые другие времена, приходится контактировать и держать связь с лицами, которые являются не только правонарушителями, но и в большей своей части ведут маргинальный образ жизни, что не может не сказываться на моральном и физическом состоянии сотрудника, а это ведет к потере бдительности, профессиональной деформации, которая может навредить личной безопасности сотрудника. В данной связи стоит рассмотреть аналитические данные, приведенные на официальном сайте МВД России.

Состояние преступности за январь-ноябрь 2023 года указывает на стабильную оперативную обстановку в Российской Федерации. За истекший период года правоохранительными органами раскрыто 919,4 тыс. преступлений. По 79,9% из них уголовные дела расследованы сотрудниками органов внутренних дел.

На совершение правонарушений и преступлений чаще всего влияют такие негативные явления современного общества, как, к примеру, устойчивая вера в коррупционные проявления во всех сферах жизни, низкая оплата труда и высокие налоги, невозможность покупки необходимых потребностей, нигилизм и многие другие. Все это, так или иначе, подразумевает наличие социальной несправедливости, что подрывает доверие к публичным органам управления и авторитет власти. Подобные взгляды влияют и на представителей власти, в частности на сотрудников органов внутренних дел. Нередко можно услышать

нелестные вооружения в сторону офицера полиции, а также и противоправные действия по отношению к нему.

В данном аспекте следует рассмотреть понятие личной безопасности сотрудника в целом. Личная безопасность подразумевает состояние защищенности от риска воздействия, разрушающего и дестабилизирующего характера путем противодействия коррупционным, преступным проявлениям, обеспечения антитеррористической безопасности, инженерных сооружений, сохранности информационных данных, а также принятие своевременных мер по предотвращению негативных последствий и факторов угроз. Иными словами, личная безопасность офицера полиции – это совокупность умений, знаний, навыков, тесно связанных с физической, психической, правовой, тактической и иными подготовками, все это в комплексе способствует освоению и применению действий по обеспечению личной безопасности. Учитывая специфику дисциплины «Основы профессиональной деятельности», которая в своем содержании охватывает достаточно большое количество как самостоятельных, так и составных дисциплин, что позволяет курсантам и слушателям обрести как теоретические знания, так и практические умения.

При обучении у будущего сотрудника должны выработаться такие способности к обеспечению личной профессиональной безопасности, все это будет складываться из профессиональных установок, сформированных привычек, усвоения полученных знаний, способности их применения на практике, отработки полученных навыков и умений.

При изучении комплекса дисциплин каждый обучающийся может вывести для себя определенные принципы, которыми он будет руководствоваться при осуществлении поставленных перед ним задач. Например, подготовленный сотрудник должен всегда иметь план «Б» и «В», так как предугадать, как поведет себя лицо, которое может нанести вред сотруднику почти невозможно. Сотрудник должен быть непредсказуем, но в то же время должен знать, какой информацией о нем и об обстановке имеют опасные лица. Особенно важно уметь добывать и владеть информацией, ситуацией. В данном аспекте при наличии специальных средств сотрудник должен всегда быть начеку, не упускать их из виду, дабы злоумышленники не смогли как-либо подобраться и использовать эти средства.

Курсанты должны усвоить, что безопасность обеспечивается только комплексом действий и знаний, которые складываются из физической подготовленности, интеллекта, кругозора, тактики, эмоциональной стабильности и подготовленности, способности владения и уверенного пользования специальными средствами и огневым оружием.

Несомненно, и то, что данные знания и умения, обучающиеся должны получать не только из книг, но и от практических сотрудников, которые на своем опыте могут объяснить, насколько важно быть собранными на службе и уметь защитить себя от негативных явлений. Данные занятия и встречи

с практическими сотрудниками должны проводиться не только с курсантами, но и на постоянной основе со всеми служащими в органах внутренних дел для обмена опытом, информацией.

Изучая основы личной безопасности в целом можно выделить несколько базисных правил, например, таких как:

- ✓ не давать подозрительным людям уйти за поле зрения, всегда следить за их передвижениями;
- ✓ никогда не недооценивать лиц, окружающих в моменте;
- ✓ держать безопасную дистанцию, но в то же время допускать сближения, предвидя их сопротивление;
- ✓ следить за руками и любыми манипуляциями лица;
- ✓ заранее обдумать планы отхода, прикрытия, места возможного побега лица;
- ✓ принимать решения быстро, использовать всевозможные правомерные способы защиты;
- ✓ не пренебрегать специальными средствами, например, бронезилетом;
- ✓ личный обыск производить не спеша, тщательно, следить за эмоциональной реакцией лица;
- ✓ доводить до профессионализма навык стрельбы из огнестрельного оружия;
- ✓ быть готовым к любым поворотам событий, даже к наихудшим исходам.

Особое значение имеет правовая основа, обеспечивающая право сотрудника на личную безопасность. В данной связи стоит отметить Федеральный закон от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «О полиции», а именно статью 24, где законодатель прописал, что «сотрудник полиции имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность, если в создавшейся обстановке могут возникнуть основания для его применения, предусмотренные статьей 23 настоящего Федерального закона». Также имеет значение и то, что сотрудник имеет право применить оружие при попытке лица, задерживаемого сотрудником полиции с огнестрельным оружием, приблизиться к сотруднику полиции, сократив при этом указанное им расстояние, или прикоснуться к его огнестрельному оружию.

Неудивительно, что большее количество часов подготовки курсантов по дисциплине «Служебно-прикладная физическая подготовка» уделяется физической подготовке, что в целом является одной из форм обеспечения практической безопасности сотрудника. Полицейские должны обладать хорошей физической формой, уметь применять в экстремальных ситуациях быстро и ловко боевые приемы борьбы. Личная безопасность определено обеспечивается физической подготовленностью сотрудника.

Для достижения необходимой физической подготовки, а также умения применять физическую силу используются такие формы как повышение общей физической подготовки, что направлено на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также служебно-прикладные упражнения, куда входят боевые приемы борьбы, которым уделяется особое внимание. Во-первых, они непосредственно обеспечивают защиту сотрудника от действий, направленных против него, во-вторых, изучая теорию применения таких приемов, сотрудник должен помнить о порядке применения физической силы, закрепленном в ст. 19 Федерального закона от 7 февраля 2011г. №3-ФЗ «О полиции». Во-вторых, сотрудник полиции должен не только знать, как применять различные боевые приемы, но и в экстремальных и неоднозначных ситуациях, суметь совладать с собой, проанализировать ситуацию, и не превышая пределов необходимой обороны, суметь применить прием, обезопасить себя и воспрепятствовать противоправной деятельности злоумышленника. Немаловажным является и изучение основ оказания первой помощи.

Профессиональная подготовка курсантов системы МВД является базой для их профессионального становления, как офицеров полиции, она способствует освоению значимых качеств сотрудника.

Особое внимание в данной дисциплине необходимо уделить таким проблемным вопросам, как недостаточная психологическая устойчивость выпускников к стрессовым ситуациям; формирование у курсантов навыков и умений, которые способствовали бы качественному выполнению служебных задач при сложных и динамичных условиях оперативной деятельности; недостаточный уровень физической и огневой подготовки, неуверенное владение боевыми приемами борьбы, что может привести к растерянности сотрудника при задержании или пресечении противоправного деяния.

«Служебно-прикладная физическая подготовка» должна содержать себе следующие составные части подготовки:

- ✓ ориентирование молодых кадров на ответственное и качественное выполнение своих служебных обязанностей, возможность предвидения последствий выполняемых действий;
- ✓ четкое знание и понимание требований законодательства нашего государства;
- ✓ высокая физическая подготовка, способность применять боевые приемы борьбы, специальные средства, огнестрельное оружие и физическую силу, а также все законные основания их применения;
- ✓ обучение самообладанию, высокой стрессоустойчивости, способности быстро и уверенно действовать в нетипичных и экстремальных динамично меняющихся ситуациях;
- ✓ обучение профессиональной наблюдательности, терпеливости, внимательности, быстрому запоминанию и использованию важной информации;

✓ умение применять различные психологические приемы при процессуальных действиях, оказании помощи гражданам, следственных действиях.

Важной частью обучения курсантов является и воспитание, т. е. передача особо ценных знаний, общественно-исторического опыта, планомерное воздействие на курсантов с целью формирования мировоззрения, принципов, морально ценностных ориентиров. При проведении такой работы преподавателям необходимо объяснить курсантам значимость традиционных ценностей, служебной деятельности, наличие высокой ответственности перед Законом и гражданами, их возможности при прохождении службы, способы взаимодействия в коллективе и с гражданами, а также прививание патриотизма и гражданской активности.

Особое внимание должно уделяться личной безопасности сотрудников ОВД, т. к. молодые кадры должны быть готовы к различным быстро меняющимся оперативным обстановкам. Личная безопасность обеспечивается устойчивой системой правовых, защитных, тактических, физических и психологических мер, что позволит обеспечить сохранение жизни и здоровья сотрудников ОВД, не подвергая риску эффективность исполнения поставленных перед ним государством задач. Сотрудник должен уметь «поворачивать ситуацию» в свою сторону, тем самым обеспечивать нравственно правовую безопасность, т. е. не поддаваться на провокации, шантажу; обеспечивать себе психологическую безопасность, избегать стрессов, не подвергаться профессиональной деформации, уметь контролировать свое состояние и действие в эмоционально нестабильной обстановке, в конфликтной ситуации, критически мыслить; особенно важна и физическая безопасность, сотрудник должен знать тактические приемы, способы физической защиты себя и окружающих его лиц.

Таким образом, при изучении такой комплексной дисциплины, как «Служебно-прикладная физическая подготовка» можно выделить четыре базисных пункта: воспитание, обучение, служебно-боевая и физическая подготовка. На них следует обращать внимание как высшему руководству МВД, которое регламентирует учебный процесс в учреждениях системы, так и преподавателям, которые непосредственно осуществляют обучение и воспитание будущих офицеров полиции.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Формирование потребности в безопасности у курсантов, обучающихся по профилю ГИБДД // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 3 (35). С. 109-114. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-potrebnosti-v-bezopasnosti-u-kursantov-obuchayuschihya-po-profilyu-gibdd> (дата обращения: 19.01.2024).*

2. *Кофанова А. А., Панферов Р. Г. Личная безопасность сотрудника и тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителя //*

Наука-2020. 2021. № 3 (48). С. 37-42. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnaya-bezopasnost-sotrudnika-i-takticheskie-osobennosti-primeneniya-silovyh-sposobov-zaderzhaniya-pravona-rushiteley> (дата обращения: 19.01.2024).

3. Губанов Э. В., Ломовская А. В. Влияние физической подготовки на поведение сотрудников правоохранительных органов в экстремальных ситуациях // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 63-66. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-podgotovki-na-povedenie-sotrudnikov-pravoohranitelnyh-organov-v-ekstremalnyh-situatsiyah> (дата обращения: 19.01.2024).

4. Кузнецов М. Б., Цыганкова Ю. В. Роль и значение физической подготовки (специальной) курсантов Министерства внутренних дел России в системе профессиональной служебной и физической подготовки // Автономия личности. 2021. № 1 (24). С. 90-95. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-i-znachenie-fizicheskoy-podgotovki-spetsialnoy-kursantov-ministerstva-vnutrennih-del-rossii-v-sisteme-professionalnoy> (дата обращения: 19.01.2024).

5. Моськин С. А. Роль физического воспитания курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России // Наука-2020. 2020. № 6 (42). С. 31-35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskogo-vozpitanija-kursantov-i-slushateley-obrazovatelnyh-uchrezhdeniy-mvd-rossii> (дата обращения: 19.01.2024).

ЗАРУБЕЖНЫЙ ПОДХОД К ПОНИМАНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПОЛИЦЕЙСКОГО

A FOREIGN APPROACH TO UNDERSTANDING PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF A POLICEMAN

Соловьева Полина Михайловна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Solovyova Polina Mikhailovna

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Герасимов Игорь Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gerasimov Igor Viktorovich

Ph.D, assistant Professor

deputy chief of the chair of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как специфическая форма физического воспитания, представляет собой самостоятельный психолого-педагогический процесс, направленный на обеспечение специализированной физической подготовки на постоянной основе в направлении предпочитаемой профессиональной деятельности, который дополняет индивидуальный фон профессионально полезных психомоторных навыков и умений. Постоянное совершенствование двигательных, умственных, моральных и волевых качеств полностью, прямо или косвенно, зависит от личности человека, его психомоторных способностей и развития профессиональных навыков.

Abstract. As a specific form of physical education, professionally applied physical training is an independent psychological and pedagogical process aimed at providing specialized physical training on an ongoing basis in the direction of preferred professional activity, which complements the individual background of professionally useful psychomotor skills and abilities. Continuous improvement of motor, mental, moral and volitional qualities completely, directly or indirectly, depends on a person's personality, his psychomotor abilities and the development of professional skills.

Ключевые слова: физическая подготовка; зарубежный подход; методы тестирования; профессиональная деятельность.

Keywords: physical training; foreign approach; testing methods; professional activity.

Применение эффективной современной системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников полиции приведет к серьезным изменениям, которые будут полезны при обучении и укреплении профессионального поведения во время служебной деятельности благодаря простоте, однородности и эффективности разнообразных методов и принципов обучения. Профессионально-прикладная физическая подготовка обеспечивает количественную и качественную психомоторную основу, которая повышает морфофункциональные показатели за счет максимально разнообразного комплекса средств, методов и принципов, характерных для деятельности сотрудников полиции.

Потребность в исследованиях зарубежных подходов к пониманию значения физической подготовки и требуемого её уровня для выполнения задач, поставленных перед правоохранителями в иных государствах, обусловлена тем обстоятельством, что отечественная сторона вопроса рассмотрена на настоящий момент достаточно детально, но в процессе эволюции социально-политической реальности полицейский штат сталкивается с проблемами необходимости совершенствования уровня боевой готовности своих сотрудников. Представляется, что наиболее оптимальный способ избрания пути модернизации системы служебной и физической подготовки сотрудников органов внутренних дел состоит в комплексном анализе зарубежных подходов, перенимании опыта полицейских структур других государств в подготовке своего личного состава, и применении положительного опыта через призму российской правовой и социальной реальности и с учетом опыта национальной полиции.

В ходе статьи будет подвергнуто рассмотрению два государства, географически далеких от Российской Федерации, но имеющих примерно схожее с отечественным понимание значимости уровня физической подготовленности в ракурсе оптимального, оперативного и качественного выполнения правоохранителями возложенных на них функций. Такая выборка обусловлена целенаправленностью статьи, выразившейся в анализе систем при условии исключения возможности их взаимного влияния, что, как представляется, коррелируется с аспектом независимости исследования.

Первым государством является Республика Корея. Должностные лица корейской полиции выполняют такие стандартизированные обязанности, как поддержание правопорядка, предупреждение и пресечение преступности для защиты свобод и прав людей и поддержания порядка в обществе. На территории государства ежегодно совершается большое количество преступлений, включая преступления по пяти наиболее тяжким статьям: убийство, грабеж, изнасилование и принуждение, кража и насилие. На этих рабочих местах сотрудники полиции должны обладать достаточной силой, чтобы держаться днем и ночью в полицейском снаряжении, и физической способностью справляться с чрезвычайными ситуациями [1]. Сотрудникам полиции нужны абсолютная выносливость и сила, чтобы усмирять преступников на различных

местах преступления, сердечно-легочная и мышечная сила, необходимая для преследования лиц, преступивших закон, а также быстрота и ловкость для мгновенного перемещения тела в пространстве, например, для уклонения от оружия в полевых условиях. Ван Хун Сик утверждает, что тренировка ловкости и выносливости важна для подготовки к ситуациям, которые действительно могут возникнуть в деятельности сотрудников полиции [2]. Пресечение и арест преступников, как операции, требующие высокой мышечной силы, являются наиболее физически обременительными задачами, и что мышечная сила и сердечно-легочная выносливость являются основными физическими факторами, требуемыми сотрудниками полиции.

Для приема на работу сотрудников полиции и отбора кандидатов в сотрудники полиции требуется своеобразное медицинское освидетельствование для оценки уровня физической подготовки с помощью письменных тестов и физических тестирований. Тест на физическую подготовленность - это ориентированная на физическую подготовку оценка, которая практически требует профессиональных спортивных способностей в внезапной опасной ситуации или на месте преступления. Физические способности сотрудников полиции должны быть связаны с выполнением ими своих обязанностей и должны быть в разумных пределах способны поддерживать свои физические способности.

В соответствии с критериями оценки и методами тестирования физической подготовленности для приема на работу сотрудников полиции, действующими в настоящее время, тест физической подготовленности для приема на работу новых сотрудников полиции проводится в общей сложности в пяти забегах: бег на 100 м, бег на 1000 м, приседания, сила левой и правой рук, отжимания, а также тест на физическую подготовку для отбора кандидатов в офицеры полиции включает бег на 50 метров, бег на длинные дистанции туда и обратно, приседания, силу левой и правой рук, отжимания.

Безусловно, сотрудникам полиции необходимо поддерживать и улучшать свою физическую форму, чтобы должным образом выполнять свои служебные обязанности и обеспечивать собственную безопасность. Ввиду этого обстоятельства актуальна на данный момент проблема подготовки плана модернизации системы подготовки в ракурсе текущего состояния и с учетом проблемности тестирования физической подготовленности сотрудников корейской полиции. Пересмотренный тест на физическую пригодность для новых сотрудников полиции в Корее с 2023 года проходит процесс обязательной «пред-нормативной» апробации и будет полностью введен с 2026 года. Внедрение пересмотренного типа теста физической подготовленности, включающего профессиональный физический элемент, подходящий для выполнения служебных обязанностей, для обеспечения безопасности, как представляется, позволит усовершенствовать программы физической подготовки корейских полицейских.

Следующая рассматриваемая система – Индонезийская полиция. Эпоха промышленной революции 4.0 диктует для Национальной полиции требование, состоящее в поддержании функционирования динамичной системы человеческой силы в качестве предпосылки для будущего национального развития, которое будет становиться все более затрудняться. Динамика стратегической обстановки на глобальном, региональном и национальном уровнях приводит к совершению преступлений, что требует готовности компетентных и властных полицейских кадровых ресурсов. Чтобы реализовать эту задачу, необходимо иметь человеческие ресурсы (HR-human resources) с отличной физической подготовкой. Полиция не только выполняет обязанности «охотников за преступлениями» и «сотрудников правоохранительных органов», но они также обязаны выступать в качестве общественных образцов для подражания и даже в качестве «сотрудников по решению проблем, поддержанию порядка, государственных служб, общественных наблюдателей и руководителей исполнительной власти», иными словами создавать уважаемый и высокий имидж кадров, обладающих солидным опытом решения различных социальных проблем, осложненных как моральным, так и физическим аспектом нагрузки.

В настоящий момент Джакартские исследователи в соответствующей области реализуют оперативные стандарты проведения многоэтапных теста на физическую подготовленность национальной полиции [3]. Существует две группы тестов, а именно фитнес-тест «А» и фитнес-тест «В». В тесте «А», существует один тип теста, который представляет собой 12-минутный беговой тест. В фитнес-тесте «В» есть четыре типа тестов на физическую подготовку, то есть подтягивания, приседания, отжимания и челночный бег на дистанцию 6×10 метров. В каждой группе тестирования физической подготовленности национальной полиции основное внимание уделяется нескольким компонентам физического состояния. В тесте физической подготовки «А» 12-минутный беговой тест оценивает компоненты мышечной выносливости, сердечной деятельности резистентность, а также состояние дыхания или кровообращения (кардиореспираторная выносливость). В фитнес-тесте «В» тест на подтягивание измеряет силу и выносливость внутренних мышц рук. Тест на приседание измеряет силу и выносливость, а также гибкость мышц брюшного пресса. Тест на отжимание измеряет силу и выносливость наружных мышц рук. Тест на челночный бег измеряет такие компоненты, как скорость, ловкость и равновесие тела.

Эти усилия предпринимаются для того, чтобы убедиться в том, что физическая подготовка будущих сотрудников полиции соответствует ожиданиям, комплиментарным с требованиями текущей действительности правопорядка и законности в конкретном государстве. Для реализации видения и миссии Национальной полиции Республики Индонезия полицейский тест на физическую подготовку представляет собой своеобразный рычаг управления людскими ресурсами.

В целях сравнения отметим, что отечественный подход исходит из следующих позиций: фундаментальные реформации базисных характеристик общества, расширение объема и complication задач, решаемых органами внутренних дел, изменение качественных параметров преступности обуславливают потребность в перманентном высоком уровне физической готовности сотрудников к правоохранительной деятельности. Опыт показывает, что недооценка значимости физической готовности личного состава оборачивается неоправданными потерями и грубыми профессиональными ошибками [4].

Для того, чтобы всегда иметь возможность противостоять и идти на шаг впереди преступности, материально-техническое и методическое обеспечение полиции должно сопровождаться кадровой и квалификационной работой [5]. Периодические проверки на пригодность в ракурсе физической готовности сотрудника выполнять возложенные на него задачи по реализации своих правоохранительных полномочий являются в настоящий момент неотъемлемым, имманентным аспектом процесса укомплектования полицейского штата.

Таким образом, на основании комплексного анализа зарубежных подходов к сущности физической подготовки полицейских, можно установить, что, несмотря на полярность взглядов и различия в социальной, политической и демографической ситуации государств Республика Корея и Индонезия в сравнении с Российской Федерацией, векторы значения физической подготовки кадров для полицейских органов и критериев оценки её уровня имеют относительно схожую схему, представляющую собой сбалансированную систему периодических испытаний как поступающих на службу в органы, так и уже действующих кадров. Так, единство подходов предоставляет широкие возможности для международного сотрудничества в указанной сфере.

Литература

1. Park I. H. *Establishment of physical fitness standards for the integrated selection of male and female candidates for Korean national police university and police executive candidates: Research report* // Seoul National University Institute of Sport Science; 2018. URL: <https://j-institute.org/> (дата обращения 17.01.2024).

2. Ji Heon Chae, Hyun-Joo Kang. *Functional Physical Training Program for Revised Physical Fitness Test of Korean Police Officers* // The Asian Journal of Kinesiology 2022. № 24 (1). Pp. 46-53. URL: <https://doi.org/10.15758/ajk.2022.24.1.46> (дата обращения 16.01.2024).

3. WARSINO, SAMSUDIN, HERNAWAN, FIRMANSYAH, WIDIASTUTI, MUHAMAD SYAMSUL TAUFIK, SOLEH SOLAHUDIN, YULINGGA NANDA HANIEF, YASEP SETIAKARNAWIJAYA *Analysis of the physical conditions of indonesian police officers training school students* // Journal of Physical Education and Sport® (JPES), Vol. 22 (issue 12), pp. 3153-3158, December 2022 URL: <http://www.efsupit.ro/images/stories/decembrie2022/Art%20400.pdf> (дата обращения 15.01.2024).

4. Баркалов С. Н., Алдошин А. В. Проблемы профессионального образования и совершенствования физической подготовки в системе МВД России // Наука-2020. 2016. № 4 (10). С. 224-230. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-professionalnogo-obrazovaniya-i-sovershenstvovaniya-fizicheskoy-podgotovki-v-sisteme-mvd-rossii> (дата обращения: 13.12.2023).

5. Герасимов И. В. Основные подходы к организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел в современных условиях // Наука-2020. 2019. № 6 (31). С. 118-124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-podhody-k-organizatsii-fizicheskoy-podgotovki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 13.12.2023).

**ОТНОШЕНИЕ УЧАЩИХСЯ МОУ «ГИМНАЗИЯ №14»
К НАУШНИКАМ И ИХ БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

**THE ATTITUDE OF STUDENTS OF THE MUNICIPAL EDUCATIONAL INSTITUTION
«GYMNASIUM № 14» TOWARDS HEADPHONES AND THEIR SAFE USE**

Курылев Максим Сергеевич

учащийся МОУ «Гимназия №14»

г. Волгоград

Kurylev Maxim Sergeevich

Municipal educational institution «Gymnasium No. 14»

Volgograd, Russia

Дементьева Надежда Владимировна

учитель

МОУ «Гимназия №14»

г. Волгоград

Dementieva Nadezhda Vladimirovna

Municipal educational institution «Gymnasium No. 14»

Volgograd, Russia

Курылев Сергей Владимирович

Волгоградский институт управления филиал РАНХиГС

г. Волгоград

Kurylev Sergey Vladimirovich

Volgograd Institut of Management, branch of RANEPА

Volgograd, Russia

Аннотация. *Статья рассматривает отношение учащихся МОУ «Гимназия № 14 к проблеме применения наушников и их безопасного использования» Исследование основано на анкетировании учащихся МОУ «Гимназия №14» и анализе полученных данных. Работа затрагивает актуальные проблемы современного общества, в частности, проблему применения наушников и их безопасного использования в молодежной среде. С учетом растущей социальной значимости данной темы, статья предоставляет важный вклад в понимание обеспечения сохранения здоровья при использовании современных гаджетов.*

Abstract. *The article examines the attitude of students of the municipal educational institution “Gymnasium No. 14” to the problem of using headphones and their safe use.” The study is based on a survey of students of the municipal educational institution “Gymnasium No. 14” and analysis of the data obtained. The work under review touches on current problems of modern society, in particular, the problem of using headphones and their safe use among young people. Given the growing social significance of this topic, the article provides an important contribution to the understanding of maintaining health when using modern gadgets.*

Ключевые слова: учащиеся; отношение учащихся наушники; безопасное использование; здоровье.

Keywords: students; student attitude; headphones; safe use; health.

Современная молодежь увлечена здоровым образом жизни и правильным питанием. Мы занимаемся спортом, ходим в фитнес залы и при этом не уделяем должного внимание проблемам, связанными со слухом.

У нас появилась возможность пользоваться многочисленным количеством электронных устройств. В гимназию мы идем уже в наушниках, слушая любимую мелодию. При таком частом повседневном использовании возникает вопрос – а безопасно ли так часто использовать наушники? Насколько серьезно это может отразиться на слуховом аппарате?

В связи с таким широким использованием этих устройств современному человеку важно знать, как правильно и безопасно пользоваться и какие риски для здоровья создают эти гаджеты.

Звук — это продольная механическая волна определенной частоты. Громкость звука зависит от амплитуды колебаний, больше амплитуда колебаний, громче звук. Громкость или амплитуда звуковых колебаний - одна из главных характеристик звука. Самый слабый звук, воспринимаемый нашим ухом, - около 10дБ. Крик-70дБ [11].

Человеческое ухо состоит из ушной раковины, наружного слухового канала, а также среднего и внутреннего уха, которые находятся внутри черепа. Звуковые волны, попадающие в ухо через слуховой канал, при помощи барабанной перепонки преобразуются в колебания и передаются на улитку, находящуюся во внутреннем ухе, где эти колебания, в свою очередь, трансформируются в нервные импульсы, воспринимаемые мозгом. Природа предусмотрела механизм, защищающий от повреждения внутреннее ухо: при воздействии громких низких и высоко-частотных звуков две мышцы, стремящая и напрягающая барабанную перепонку сокращаются и, при помощи слуховых косточек, перекрывают доступ опасных колебаний во внутреннее ухо. Если же громкие звуки длительное время не прекращаются, мышцы утомляются перестают защищать внутреннее ухо, приводя к повреждениям нервных волосковых клеток улитки, ответственных за передачу импульсов в мозг. Потеря чувствительности происходит и во внутреннем ухе, когда звуковая волна, проходя через жидкость в ушной улитке, перевозбуждает и убивает некоторые чувствительные волоски.

Находясь на переднем фронте сенсорной зоны внутреннего уха, чувствительные элементы, ответственные за высокие частоты, страдают в первую очередь, поэтому неудивительно, что проблемы со слухом обычно начинают проявляться на высоких частотах (3-6 кГц). Наиболее опасны для уха громкие высокие частоты, на втором месте – низкие [8].

В человеческом ухе природой предусмотрена защита только от кратковременных громких звуков, длительное же воздействие неизбежно приводит к

снижению слуха. Как отмечают специалисты компании Siemens, которая, помимо прочего, занимается выпуском слуховых аппаратов, после кратковременного воздействия высоких уровней шума волосковые клетки внутреннего уха регенерируются, а острота слуха снижается лишь временно и незначительно. При повторном и длительном воздействии шума эти слуховые сенсорные клетки повреждаются более серьезно, и восстановление их становится невозможным. По мнению медиков, возрастные изменения слуха начинаются примерно с тридцати лет, но длительное воздействие громкого звука способно привести к гораздо более трагическим последствиям еще в совсем юном возрасте [9].

По данным ВОЗ, свыше 120 млн. человек в мире страдают нарушениями слуха из-за так называемого «шумового загрязнения». Впрочем, в Европейском сообществе был принят закон, ограничивающий максимальное звуковое давление, производимое наушниками портативных плееров 100 децибелами, а та же компания Sony, опомнившись, стала применять в своих плеерах систему принудительного ограничения громкости.

Американские врачи начали диагностировать у молодых людей стремительное снижение слуха со скоростью, обычно присущей лишь пожилым пациентам. В ряде случаев это снижение слуха оказывается необратимым и приводит к полной глухоте. Врачи напрямую связывают эту тенденцию с постоянным использованием наушников, воспроизводящих музыку с опасной для здоровья громкостью. «Ускорителями» процесса является ослабленный организм, стрессы, курение и алкоголь [9].

Ученые пришли к выводу, что чем меньше головные телефоны, тем выше уровень звукового давления вне зависимости от заданных значений громкости. По сравнению с большими наушниками, в которых ухо полностью закрыто корпусом, вкладыши такого типа, как, например, поставляемые в комплекте с плеерами Apple iPod, повышают уровень звукового давления на внушительную величину, достигающую 9 дБ, т. е. увеличение уровня звукового давления на 9 дБ означает его без малого двукратное увеличение. В ходе другого исследования, проведенного австралийской Национальной акустической лабораторией из Сиднея уже в этом году, выяснилось, что из-за открытого типа массовых наушников-вкладышей, они позволяют слышать то, что происходит вокруг, а это служит стимулом повышения громкости на шумных городских улицах или в транспорте.

Израильские ученые выявили, что чем громче молодежь слушает электронные гаджеты с наушниками, тем выше вероятность потерять слух раньше, чем наступит старость. В исследовании были задействованы 290 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, из которых более 80% постоянно слушают музыку в наушниках при опасном для слуха уровне шума свыше 82 дБ.

Статистика свидетельствует, тугоухость в России молодеет. Если раньше группу больных составляли те, кому за 70, то сейчас средний возраст страдающих заболеваниями ушей колеблется от 30 до 40 лет [11].

Использование наушников на дороге – смертельно опасно. Эксперты отмечают, что в момент, когда человек передвигается пешком по улице, при этом, слушая музыку в наушниках, он сильно отвлекается от ситуации в окружающем мире, поскольку мозг больше сосредотачивается на музыке, а не на внешних стимулах.

В Америке ученые сделали заявления, что постоянное прослушивание музыки в наушниках приводит к потере слуха, а также является частой причиной ДТП.

Очень опасно носить наушники во время физических упражнений (в тренажерном зале или во время утренней пробежки). Упражнения усиливают кровообращение и лимфообращение, и заткнутое ухо может привести к повреждению ближайших сосудов, а громкий звук усиливает этот риск. Если вы никак не можете обойтись без наушников во время фитнеса, пользуйтесь ими не больше получаса в день и на половине привычной громкости. Существуют исследования, которые советуют подстраивать дыхание под шаг, что помогает сделать кислородный обмен более эффективным и даже избежать травм. Когда вы слушаете музыку, то дыхание естественно подстраивается под её ритм, а не под шаг.

Так же музыка пользуется любовью у учащихся. Многие учащиеся делают уроки под музыку, что приводит к снижению качества умственной работы, концентрации внимания и сделанных ошибок окажется вдвое больше, чем при работе в нормальной обстановке. Работоспособность при постоянном шуме так же снижается на треть.

Как оказалось, средний уровень шума является своеобразным катализатором творческих способностей. Усложняя процесс обработки информации, фоновый шум стимулирует абстрактное мышление и настраивает мозг человека на креативный рабочий режим.

Медики считают, что самые тихие звуки, которые способно уловить здоровое ухо, это 10-15 дБ. Шепот оценивается уже в 20 дБ, обычный разговор - в 30-35 дБ. Крик с уровнем звукового давления в 60 дБ уже приводит к дискомфорту, а по-настоящему опасны для слуха звуки силой 90 дБ и выше. Звуковое давление, которое возникает при пользовании наушниками, всего за несколько часов, а иногда и минут может вызвать необратимые повреждения уха. Это постоянное раздражение барабанной перепонки, такое же, как у механизатора, который постоянно сидит в тракторе. Не зря Всемирная организация здравоохранения выступает за то, чтобы запретить продажу плееров мощностью более 105 децибелов [2].

В рамках работы по данной теме мною были проведены статистические исследования. По результатам было выявлено, как учащиеся 9-11 классов гимназии пользуются наушниками; сколько времени в течении дня они их используют; знают ли они о вредном влиянии наушников на организм, какой

тип музыки выбирают для прослушивания и какие виды наушников используют.

Из полученных данных следуют выводы, что:

1. Большинство учеников слышали о воздействии наушников на слух;
2. Учащиеся 9-11 классов минимум два часа в день используют наушники, и музыка сопровождает нас не только по пути в школу, но и во время выполнения домашнего задания.

3. Не все заботятся о здоровье. И речь уже идет не только о снижении слуха в будущем, но и в целом отсутствие собственной безопасности. На вопросы «Снимаете ли Вы наушники находясь вблизи проезжей части» и «Снимаете ли Вы наушники переходя через дорогу» 50% ответили отрицательно. К сожалению, большинство не знает, что высокая громкость портит слух человека.

Опрос показал: наушники стали неотъемлемой частью повседневной жизни сегодняшней молодежи. С одной стороны это оснащение ими бытовых приборов, и технические средств, а с другой, с психологической точки зрения, это способ побыть подростку одному находясь, тем не менее, среди людей. Вопрос, «Какие ощущения у вас возникают после того, как вы снимаете наушники?» показал, что после снятия их, некоторые испытывают боль в ушах, временную глухоту, притупление слуха.

Анкетированный опрос на тему музыкальных предпочтений учениками гимназии показал, что большинство опрошенных учеников слушают тяжёлую музыку (Рок - 18%, Рэп - 61%), которая больше всего раздражает ушные перепонки.

Исследования показали, что подростки, после получасового пребывания на дискотеке, полностью теряют над собой контроль и впадают в состояние, близкое к гипнотическому. «Шумовое опьянение» — одна из причин успеха современной шумной музыки [1].

Мелодичную и спокойную музыку слушает лишь небольшая часть учащихся (клас. муз. - 2% респондентов). Ребята любят выполнять домашние задания под музыку – 51% учеников гимназии, от чего снижается качество умственной работы. При работе в шуме с интенсивностью 70 дБ количество сделанных ошибок возрастает в два раза, чем в нормальной обстановке. Работоспособность при постоянном шуме снижается на треть.

51% школьников дома слушают музыку через колонки. Они поступают правильно т. к. звук в этом случае поступает в ухо рассеянным и не оказывает высокого давления.

Если вы все-таки решились продолжать использовать наушники с плеером или телефоном, обязательно познакомьтесь с рекомендациями по безопасному использованию наушников.

1. Грамотно выбирайте марку наушников при покупке.

2. Не слушайте громко музыку в наушниках, заглушая внешний шум, так как, прибавив громкости, вы получите 110 дБ - опасный для здоровья уровень.
3. Делайте паузы во время прослушивания, слушайте музыку в интервале 40 до 60 мин, не больше. В таком режиме ваш слух будет успевать восстанавливаться.
4. Самые безопасные - закрытые наушники, позволяющие качественно слушать музыку на безопасной громкости.
5. Выбирайте накладные наушники, откажитесь от наушников-вкладышей.
6. При использовании одного наушника-вкладыша, переставляйте наушник в другое ухо один раз в час.
7. Раз в два часа устраивайте перерыв на срок от пятнадцати минут до получаса.
8. Не закручивайте шнур вокруг шеи слишком туго.
9. Не продевайте провода под одежду: от них исходит радиоизлучение, которое оказывает вредное воздействие на организм, особенно при непосредственном контакте с телом.
10. После умственной работы, ни в коем случае, не слушайте громкую музыку (особенно рок), так как басы отрицательно влияют на уставший мозг, и часть новой информации теряется.
11. Отдыхайте на природе («слушайте тишину»)
12. Периодически проверяйте слух у врача.

Литература

1. Ключкин И. И. Удивительный мир звука. СПб. : Судостроение, 2008. 168 с.
2. Вялышев А. Шум вокруг нас // Наука и жизнь. 2006. № 4. С. 80-87.
3. Артамонова В. Г., Шаталов Н. Н. Профессиональные болезни. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Медицина, 2006. 414 с.
4. Охотников В. Д. В мире застывших звуков. М. : Гос. изд-во техн.-теорет. лит., 2001. 40 с. Библиотека технической литературы.
5. Влияние шума на организм человека // Библиотека технической литературы : сайт. URL: <http://delta-grup.ru/bibliot/> (дата обращения: 12.12.2023).
6. Физическая энциклопедия OnLine : сайт. 2010. URL: <http://www.physicum.narod.ru> (дата обращения: 18.12.2023).
7. Класная физика для любознательных : сайт. 2004. URL: <http://classfizika.narod.ru> (дата обращения: 12.12.2023).
8. Нечай О. От меломана до инвалида // Компьютерра-Онлайн : сайт. 2005. URL: <https://old.computerra.ru/think/243542/?ysclid=Isaa9vy62g723656506> (дата обращения: 18.12.2023).
9. Жуков М. Какие бывают виды наушников — типы конструкций, драйвера и прочее // MyChooz.com : сайт. 2020. URL: <http://headphonesbest.ru/pochemu-naushniki-faq/3468tipy-naushnikov.html> (дата обращения: 12.12.2023).

10. Петров И. Какие типы наушников бывают // iPhones.ru : сайт. 2015. URL: <https://www.iphones.ru/iNotes/403241> (дата обращения: 12.12.2023).

11. Влияние звуков на организм человека // Образовательная социальная сеть : сайт. 2016. URL: <https://nsportal.ru/ap/library/nauchno-tekhnicheskoe-tvorchestvo/2016/09/28/issledovanie-na-temu-vliyanie-zvuka-na>
https://studwood.ru/1330467/ekologiya/vliyanie_zvukov_organizm_cheloveka (дата обращения: 03.11.2023).

12. Наушники - польза или вред // АудиоМаг : интернет-магазин. URL: <http://www.audiomag.biz/main/part/85/> (дата обращения: 03.11.2023).

13. Нифонтова С. Громкие соседи, наушники и ватные палочки: что наносит боль-ший вред нашему слуху // Tomsk.ru : городской портал. 2012. URL: <https://www.tomsk.ru/news/view/166110-gromkie-sosedi-naushniki-i-vatnye-palochki-chto-nanosit-bolshiy-vred-nashemu-sluhu> (дата обращения: 03.11.2023).

УДК 796.011.3

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
УЧАСТВУЮЩИХ В ОХРАНЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПОРЯДКА**

**ENSURING PERSONAL SECURITY OF EMPLOYEES
OF THE INTERNAL AFFAIRS BODIES OF THE RUSSIAN FEDERATION
PARTICIPATING IN THE PROTECTION OF PUBLIC ORDER**

Андряхин Андрей Андреевич

преподаватель

*кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова,*

г. Орел, Россия

Andriyakhin Andrey Andreevich

lecturer

department of fire training and activities internal affairs bodies in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. Автором рассматриваются основные особенности обеспечения личной безопасности данной статье сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, участвующих в охране общественного порядка. Подчеркивается, что в силу служебных обязанностей и специфики обстановки, в которой приходится их выполнять, профессиональная деятельность зачастую сопряжена с высоким риском для жизни и здоровья сотрудников. Определяются концептуальные основы и правила, которых следует придерживаться сотрудникам при несении службы. Заявленная тема рассмотрена на примере двух направлений деятельности полиции: патрульно–постовой службы полиции и дорожно–патрульной службы, сотрудники которых в большей степени подвержены влиянию различных факторов, ставящих под угрозу безопасность. Вместе с тем, приведенный материал актуален для сотрудников всех подразделений ОВД, взаимодействующих с гражданами. Подчеркивается необходимость самостраховки и взаимостраховки с напарником, заблаговременной оценки ситуации и по-стоянной готовности к отражению возникающих угроз, в целях недопущения причинения вреда жизни и здоровья сотрудника ОВД, гражданам, а также иным охраняемым ценностям.

Abstract. The author of this article examines the main features of ensuring the personal safety of employees of the internal affairs bodies of the Russian Federation involved in the protection of public order. It is emphasized that due to official duties and the specific environment in which they have to be performed, professional activities are often associated with a high risk to the life and health of employees. The conceptual framework and rules that employees should adhere to when serving are determined. The stated topic is examined using the example of two areas of police activity: the police patrol service and the road patrol service, whose employees are more susceptible to the influence

of various factors that jeopardize safety. At the same time, the material presented is relevant for employees of all departments of internal affairs bodies interacting with citizens. The need for self-insurance and mutual insurance with a partner, early assessment of the situation and constant readiness to repel emerging threats is emphasized in order to prevent harm to the life and health of a police officer, citizens, as well as other protected values.

Ключевые слова: личная безопасность; охрана общественного порядка; полиция; гарантии сотрудника полиции; взаимная страховка.

Keywords: personal safety; public order; police; police officer guarantees; mutual insurance.

Служебные обязанности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации предполагают предъявление к сотрудникам повышенных требований. Такие требования касаются уровня образования, физической подготовки, состояния здоровья, психической устойчивости, моральным и иным качествам, а также многие другие аспекты.

Ни у кого не вызывает сомнений, что деятельность ОВД, в частности – полиции, направленная в соответствии с Федеральным законом «О полиции» от 07.02.2011 № 3-ФЗ на защиту охраняемых благ в первую очередь за счет противодействия и предупреждения противоправных посягательств на них со стороны преступных элементов. Немаловажное значение имеет минимизация и ликвидация последствия негативного воздействия так называемых внешних факторов, неподвластных человеку, но вместе с тем способных нанести ему вред. Речь идет в первую очередь о природных катаклизмах и катастрофах техногенного характера (пожарах, наводнениях и т. п.).

Выполнение задач в таких условиях сопряжено с высокими рисками для жизни и здоровья сотрудника ОВД. Одновременно сотрудник обязан предупредить риски, создаваемые другим гражданам и иным охраняемым ценностям, и что не менее важно – не допустить необоснованного причинения вреда своими действиями [1, с. 152].

Тема, выбранная для исследования в рамках данной статьи, особенно актуальна для сотрудников правоохранительных органов, осуществляющих охрану общественного порядка и обеспечение общественной безопасности. В первую очередь, речь идет о сотрудниках полиции, чье назначение и регламентированные задачи прямо указывают на это. Несомненно, к выполнению таких задач привлекаются представители и других служб и подразделений ОВД, имеющих специальные звания юстиции и внутренней службы (следователи, сотрудники кадровых и тыловых подразделений и т. п.). Однако привлечение таких сотрудников к несению службы по охране порядка и обеспечению безопасности обладает определенной спецификой, как и набор их полномочий в этот момент. Поэтому основное внимание в рамках статьи будет уделено сотрудникам полиции, которые несут патрульно-постовую и дорожно-патрульную службу [2, с. 47].

Служебная деятельность сотрудников перечисленных подразделений полиции максимально связана с высокими угрозами причинения вреда как со стороны злоумышленников, так и других факторов. Например, при несении службы по обеспечению безопасности дорожного движения в пределах дороги существует высокий риск наезда автомобиля на инспектора ДПС.

Следует сказать о динамичности процессов, происходящих в общественных местах и на автомобильных дорогах. Это связано с изменением погодных условий, интенсивностью движения, плотностью транспортных и пешеходных потоков. Вместе с тем, взаимоотношения сотрудников правоохранительных органов с гражданами зачастую возникают вследствие нарушения ими законодательства и зачастую носят конфликтный характер. Нельзя не упомянуть и об особенностях характеристики личности граждан: характере, эмоциональном и физическом состоянии, где предполагается агрессия, состояние опьянения и т. п. В связи с этим создаётся угроза безопасности сотрудников полиции, поэтому строгое и неуклонное соблюдение норм закона и правил личной безопасности является залогом не только эффективности профессиональной деятельности, но и сохранения жизни и здоровья самих сотрудников.

В первую очередь следует остановиться на личной безопасности сотрудников, не связанной с противодействием преступным посягательствам на них. Во избежание несчастного случая при несении службы сотрудники полиции должны соблюдать относительно простые и в некотором роде бытовые правила. Особо бдительными они должны быть на объектах транспортного комплекса, характеризующихся повышенной опасностью (автомобильные дороги, железнодорожные вокзалы, аэропорты, объекты метрополитена). Также важно отметить иные общественные места и места массового пребывания людей, включая проведение массовых мероприятий.

Отдельного внимания заслуживает несение службы на дороге. Причем в данном случае необоснованно будет ограничиваться только сотрудниками ДПС, поскольку с нахождением в пределах дорог и пешеходных объектов тесно связана и профессиональная деятельность сотрудников ППС.

По определению, сотрудников полиции в части правового статуса участников дорожного движения представляется возможным сопоставить с водителями, пешеходами и пассажирами с учётом некоторых исключений, связанных со спецификой несения службы. В частности, на сотрудника, управляющего транспортным средством при передвижении в пределах маршрута патрулирования и по пути следования к нему, возлагаются обязанности, предусмотренные разделом 2 ПДД для водителей. Остальные сотрудники при нахождении в салоне транспортного средства обязаны соблюдать правила для пассажиров. Законодатель в этом вопросе пришёл к единству, что выражено в обязанности при движении на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристёгнутым ими, а на мотоцикле передвигаться в застёгнутом мотошлеме [3, с. 175].

Исключением из общих правил является положение, согласно которому водитель патрульного транспортного средства с включенным проблесковым маячком синего цвета может отступать от требований ПДД (кроме сигналов регулировщика) при условии обеспечения безопасности движения.

Действия по общению сотрудников полиции с гражданами и проверке у них документов имеют сложный характер, требующий комплексного подхода. В отличие от сотрудников других служб, которые имеют возможность получить предварительное представление о гражданине, например, следователь может ознакомиться с материалами дела при вызове лица на допрос, с его биографией и оценить на предмет законопослушности и как следствие – потенциальных угроз, сотрудников ППС и ДПС такое общение происходит в подавляющем большинстве случаев с незнакомыми людьми, потенциальная опасность которых сотрудникам неизвестна.

Поэтому актуальна психологическая составляющая, достаточное знание нормативных правовых актов, регламентирующих общественные отношения и определяющих правовой статус сотрудника полиции, соблюдение мер личной безопасности, владение в совершенстве тактическими приёмами, навыками самообороны, применения специальных средств, огнестрельного оружия, а также правилами взаимной страховки.

Взаимную страховку следует осуществлять абсолютно во всех случаях, даже когда нет очевидной опасности, выраженной в явном противодействии со стороны гражданина, наличии у него оружия и иных предметов, которыми сотруднику может быть причинен вред, а также при отсутствии о причастности гражданина к криминальным ситуациям. Зачастую имели место факты, когда нападение на сотрудников полиции происходит в начале проверки документов или вовсе без каких-либо предпосылок, внезапно, например, со стороны лиц, имеющих психические расстройства [4, с. 64].

Важно учитывать психологический аспект тактики действия сотрудника полиции. Не всегда в моменте удастся определить угрозы, которые несет в себе дальнейший диалог с гражданином. Поэтому при малейших подозрениях, сотруднику следует перестраховываться и принимать необходимые в рамках этого меры: предупредить напарника, запросить подкрепление или хотя бы понять для себя, на каком расстоянии находится ближайший наряд, готовый в случае опасности прийти на помощь и т. п.

Сотрудникам полиции не рекомендуется нести службу и вести взаимодействие с гражданами по отдельности. Они должны находиться в поле зрения друг друга. Идеальный вариант взаимодействия и тактики несения службы при проверке документов, транспортного средства, помещения – один сотрудник осуществляет проверку, второй – наблюдает на окружающей обстановкой, действиями проверяемых лиц, их поведением и в случае необходимости принимает меры по отражению либо предотвращению противодействия [5, с. 75].

В таких ситуациях чтобы страхующий напарник буквально в смысле «смотрел в глаза» гражданину, с которым ведет взаимодействие другой сотрудник полиции. Зачастую по мимике, жестике, жестикуляции и другим небольшим деталям можно понять нестандартное состояние и усилить свою готовность к предупреждению нападения и задержанию противника.

Нельзя поворачиваться спиной к гражданам, что особенно важно как при проверке документов, так и при охране общественного порядка и обеспечении общественной безопасности на массовых мероприятиях. При этом требуется находиться на оптимальном расстоянии, позволяющем в случае необходимости принять меры к гражданину, но в то же время исключающем внезапное нанесение удара сотруднику полиции ногой, рукой, предметами.

Таким образом, следует отметить, что нами рассмотрены самые основные и концептуальные основы обеспечения личной безопасности при несении службы сотрудниками полиции. Нами выбраны две основные службы – ППС и ДПС, специфика выполнения служебных обязанностей которыми предполагает высокие угрозы причинения вреда как со стороны злоумышленников, так и от воздействия внешних факторов, например, плохих погодных условий, интенсивного дорожного движения и т. п. В любом случае особое значение для обеспечения безопасности сотрудника имеет самостраховка и взаимостраховка. Их качество предопределяется и напрямую зависит от подготовленности сотрудника, его личных и профессиональных качеств, включая правовую, физическую, огневую, тактическую подготовку. Выбранная тема не является новой, на протяжении многих десятилетий разрабатываются и утверждаются соответствующие нормы права, методические рекомендации, инструкции, проводятся научные исследования и предлагаются новые формы и методы совершенствования деятельности сотрудников полиции, направленного на повышение их защищенности от негативного воздействия. Несмотря на это, продолжают случаи нападения на сотрудников полиции. В некоторых случаях при этом плачевный исход ситуации связан с неосторожным поведением самих сотрудников. В этой связи рассмотренная в статье тема не теряет своей актуальности и требует дальнейшего исследования, а самое главное – практического применения.

Литература

1. Губенков А. О. Особенности обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при задержании вооруженных преступников // *Правоохранительные органы: теория и практика*. 2020. № 1 (38). С. 152-154. <http://article/n/lichnaya-bezopasnost-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-pri-provedenii-zaderzhaniya-vooruzhennyh-prestupnikov-kak-odin-iz-elementov> (дата обращения: 26.01.2024).

2. Николаев С. А., Ляхов П. В. К вопросу обучения будущих сотрудников органов внутренних дел личной безопасности на основе реальных ситуаций // *Шуйская сессия студентов, аспирантов, педагогов, молодых ученых: материалы X*

Международной научной конференции (Шуя, 7-8 июня 2017 г.) / отв. ред. А. А. Червова. Шуя : Издательство Шуйского филиала Ивановского государственного университета, 2017. С. 47-49.

3. Хрыков И. С. *Некоторые аспекты личной безопасности // Наука -2020. 2021. № 1 (46). С. 175-179. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_1\(46\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_1(46)2021.pdf) (дата обращения: 26.01.2024).*

4. Сапов А. В. *О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 26.01.2024).*

5. Чернышев С. Г. *Психологическая безопасность сотрудников полиции при несении службы в особых условиях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 75-80. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 26.01.2024).*

УДК 316.7

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРОБЛЕМЕ НАРКОМАНИИ
STUDENTS' ATTITUDE TO THE PROBLEM OF DRUG ADDICTION

Горбачев Сергей Дмитриевич

студент

*Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия*

Gorbachev Sergey Dmitrievich

student

*Volgograd Institute of Management branch of RANEP
Volgograd, Russia*

Курылев Сергей Владимирович

старший преподаватель

*кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский Институт Управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия*

Kurylev Sergey Vladimirovich

major teacher

*department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEP
Volgograd, Russia*

Кленин Игорь Сергеевич

старший преподаватель

*кафедра физической и специальной подготовки
Волгоградский институт управления филиал РАНХиГС
г. Волгоград, Россия*

Klenin Igor Sergeevich

major teacher

*department of physical and special training
Volgograd Institute of Management branch of RANEP
Volgograd, Russia*

Аннотация. Данная статья исследует отношение студентов к проблеме наркомании и их восприятие данного социального явления. Исследование базируется на анкетировании студентов высших учебных заведений и анализе полученных данных.

Abstract. This article examines the attitude of students to the problem of drug addiction and their perception of this social phenomenon. The study is based on a survey of students of higher educational institutions and an analysis of the data obtained.

Ключевые слова: физическая культура; студенты; наркомания; здоровье.

Keywords: physical culture; students; drug addiction; health.

На протяжении многих лет наркомания оставалась одной из наиболее острых социальных проблем, с которыми сталкивались различные слои общества. Молодые люди, включая студентов, являются одной из наиболее уязвимых групп, подверженных риску наркомании. Однако отношение студентов к этой проблеме имеет огромное значение, поскольку их осведомленность и активное участие в профилактике наркомании могут сыграть ключевую роль в решении этой глобальной задачи.

Цель исследования - определить отношение студентов ВИУ РАНХиГС к наркомании среди молодежи. Далее результаты проведенного исследования. Мы провели социологический опрос среди студентов ВИУ РАНХиГС. Выясните их отношение к ситуации с наркоманией среди молодежи.

Социологический опрос учащихся состоял из следующих вопросов:

1. Считаете ли вы проблему наркомании серьезной в нашем обществе?
2. Как вы расцениваете уровень информированности учащихся о наркотиках?
3. Как часто вы обсуждаете тему наркомании среди своих сверстников?
4. Какие факторы, по вашему мнению, воздействуют на распространение наркотиков среди студентов?
5. Вы считаете, что просвещение и образовательные программы в вашем учебном заведении довольно результативны в предупреждении наркомании?

Анализ полученных результатов **показал:**

1 вопрос: проблема наркомании действительно серьезная.

2 вопрос: 40 % учащихся оценивают уровень информированности как средний, остальные 60% считают его достаточным.

3 вопрос: большинство опрошенных стараются не затрагивать эту тему среди сверстников.

4 вопрос: большая часть студентов считает, что получение адреналина и недостаток информации о вреде наркотиков влияют на распространение наркотиков среди студентов.

5 вопрос: большинство опрошенных считает, что просвещение и образовательные программы в ВИУ РАНХиГС достаточно эффективны в предотвращении наркомании.

Таким образом, исследование результатов показал, что большинство учащихся понимают значимость проблемы наркомании среди молодежи и признают потребность принятия мер по ее решению. Кроме того, изучение обнаружило отличия в отношении студентов к наркомании, базирующиеся на их личном опыте, социо-культурной сфере и познаниях о наркотиках. Большинство учащихся считают, что недостаток информации о вреде наркотиков и нехватка альтернативных дел для молодежи представляются факторами, содействующими распространению наркомании. В современном сообществе студенты все больше понимают угрозу наркомании и ее негативное воздействие на жизнь людей. Благодаря просторному доступу к информации студенты

понимают, что наркомания не только причиняет ущерб здоровью и физическому состоянию, но и разрушает семьи, карьеру и приводит к общественной изоляции. Они понимают, что наркотики проявляют разрушительное действие на мозг и способность принимать аргументированные решения [1]. Современные студенты также оценивают авторитетность здорового образа жизни и активно занимаются спортом, следят за своим питанием и здоровьем. Они стремятся добиться собственного и профессионального успеха и понимают, что наркотики стоят на пути достижения этих целей. Все больше и больше студентов оценивают злоупотребление наркотиками как нечто несопоставимое с их ценностями и устремлениями. Студенты также проявляют активное участие в превенции наркомании и работе с проблемой на своих кампусах и в обществе. Многие студенческие организации, клубы и студенческие советы образуют информативные кампании, тренинги и мероприятия, посвященные борьбе с наркотиками [2]. Студенты принимают участие в волонтерских проектах, сориентированных на оказание поддержки людям, страдающим наркоманией, и на формирование альтернативных вариантов деятельности, пропагандирующих здоровый образ жизни. Кроме того, институты и колледжи принимают ряд инициатив, направленных на то, чтобы помочь студентам противостоять наркотической зависимости. Студентам, нуждающимся в помощи, предоставляются консультации, помощь и реабилитационные программы. Такие программы включают психическую поддержку, массовые занятия, анонимные встречи и доступ к информации о лечении. Однако, несмотря на позитивные тенденции, преодоление задачи наркомании среди студентов по-прежнему остается непростой. В некоторых случаях групповое влияние и желание относиться к какой-либо группе или самовыражаться могут увеличивать риск злоупотребления наркотиками. Следовательно, необходимо продолжение информационных кампаний, образовательных программ и поддержки [3].

Современные студенты проявляют высокий интерес к здоровому образу жизни и активно участвуют в спорте, следят за питанием и заботятся о своем здоровье. Важно отметить, что они осознают, что употребление наркотиков может стать преградой на пути к достижению личных и профессиональных целей. Большое внимание студентов уделяется проблеме наркомании, и они активно включаются в превенцию и борьбу с этим явлением на своих кампусах и в обществе. Это выражается через создание информационных кампаний, тренингов, волонтерских проектов и других инициатив. Важно, что студенческие организации формируют альтернативы, поощряющие здоровый образ жизни и предоставляющие поддержку тем, кто страдает от наркотической зависимости. Институты и колледжи предоставляют разнообразные ресурсы для студентов, нуждающихся в помощи, включая консультации, реабилитационные программы и психическую поддержку. Однако стоит обращать внимание и на сложность задачи борьбы с наркоманией среди студентов, особенно в контексте группового влияния и стремления принадлежать к определенной

группе. Положительные инициативы студентов и учебных заведений в борьбе с наркоманией заслуживают поддержки и признания. Важно продолжать информационные кампании, образовательные программы и предоставление разнообразных ресурсов для поддержки студентов в их стремлении к здоровому образу жизни. Результаты опроса подчеркивают, что молодежь воспринимает наркотики как серьезную угрозу, что положительно сказывается на их осознанности и понимании проблемы. Высокий процент студентов, оценивающих уровень информированности сверстников как средний, может свидетельствовать о необходимости улучшения просветительских программ в учебном заведении. Более эффективные меры могут включать в себя расширение образовательных кампаний, направленных на повышение осведомленности о вреде наркотиков [4]. Отмеченное стремление студентов избегать обсуждения темы наркомании среди сверстников может указывать на социальную стигму или неудовлетворенность существующими условиями для обсуждения подобных тем. Раскрытие этого аспекта может помочь создать более поддерживающую атмосферу и облегчить общение по данному вопросу. Факторы, влияющие на распространение наркотиков среди студентов, такие как получение адреналина и недостаток информации, подчеркивают необходимость разностороннего подхода к предотвращению наркомании. Это может включать в себя не только информационные кампании, но и создание альтернативных мероприятий и занятий для молодежи. В целом, исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты воспринимают наркоманию как актуальную проблему и готовы поддерживать меры по ее преодолению. Это открывает перспективы для усиления усилий по предотвращению наркотической зависимости среди молодежи. Дополнительно подчеркивается необходимость продолжения усилий в борьбе с наркоманией среди студентов. Указывается, что в некоторых случаях групповое влияние и стремление принадлежать к определенной социальной группе могут увеличивать риск злоупотребления наркотиками. Это подчеркивает важность не только предоставления информации и ресурсов, но и формирования позитивной социальной среды, которая поощряет здоровые привычки и предотвращает соблазн употребления наркотиков. Несмотря на положительные тенденции проблема наркомании среди студентов остается вызовом. Это подчеркивает важность постоянного внимания к этой проблеме, развития новых методов профилактики и поддержки, а также сотрудничества между студенческими сообществами, учебными заведениями и органами общественного здравоохранения. Исходя из результатов проведенных опросов можно сделать вывод, что борьба с наркоманией среди студентов требует комплексного подхода, включая социальные, образовательные и психологические аспекты. Отмечается важность поддержки студенческих инициатив и сотрудничества между учреждениями образования и общественными организациями для эффективного противостояния этой проблеме [5].

В заключение следует отметить, что отношение студентов к дилемме наркомании находится в процессе положительной эволюции. Они осознают риск наркотиков и стремятся вести здоровый образ жизни. конструктивное участие студентов в профилактике наркомании и оказании содействия тем, кто страдает от зависимости, показывает их тяготение решению этой проблемы. Общество должно продолжать поддерживать студентов в их усилиях и предоставлять им ресурсы и инструменты, чтобы они могли продолжать бороться за здоровое будущее, независимое от наркотиков. Последующие исследования в этой области могут быть ориентированы на разработку успешных образовательных, предупредительных и реабилитационных программ с учетом специфики отношения молодежи к наркомании. Это поможет выработать осознанную и ответственную позицию учащихся и окажет содействие в борьбе с темой наркомании среди молодежи.

Литература

1. Ильин Е. П. Проблема наркомании в России: социальные аспекты и пути решения // Вестник Московского университета. Серия 18. 2017. № 1. С. 43-55.
2. Калмыкова З. Х., Антонова Л. В. Социальные аспекты наркомании среди молодежи: проблемы и решения // Вестник Кемеровского государственного университета. 2019. № 3. С. 149-155.
3. Медведева Т. В., Попова Т. М. Отношение студентов к проблеме наркомании: социологический анализ // Сибирский психологический журнал. 2016. № 60. С. 107-154.
4. Попов В. А., Коробкина З. В. Наркомания среди молодежи: проблемы и решения. 4-е изд., стер. Москва : Академия, 2010. С. 147-154.
5. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. Москва : Радуга, 2004. С. 56-58.

СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ**A SOCIAL SAFETY OF THE INDIVIDUAL****Фроленков Василий Николаевич**

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Frolenkov Vasily Nikolaevich

teacher

department of fire training and activities of internal affairs bodies

in special conditions

Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматриваются непосредственно социальная безопасность отдельно взятого человека, а также всего общества в целом как система взаимодействия индивида в роли субъекта деятельности с окружающей его средой, а также те факторы окружающей среды, которые оказывают влияние на формирование у личности навыков обеспечения собственной безопасности. Особое внимание уделяется факторам социального характера и их ведущей роли в определении приоритетных направлений формирования у человека умений обеспечить свою собственную социальную безопасность путем приобретения и развития навыков самозащиты и предотвращения социальных опасностей. Способность положительного взаимодействия с другими членами общества как одна из важнейших гарантий обеспечения социальной безопасности личности. Функциональные компоненты социальной безопасности личности.

Abstract. This article examines directly with the social safety of an individual, as well as the whole society as a whole, as a system of interaction of an individual in the role of a person in an environment, as well as those personal skills to ensure their own safety. Special attention is paid to social factors and their leading role in determining priority areas for the formation of human skills to ensure their own social safety through the acquisition and development of self-defense skills and the prevention of social dangers. The ability to interact positively with other members of society as one of the most important guarantees of ensuring social safety of the individual. Functional components of social safety of individual.

Ключевые слова: социальная безопасность; личность; угрозы окружающей среды; обучение; умения и навыки.

Keyword: a social safety; individual; environmental threats; resistance to a police officer; training; skills and abilities.

В современных реалиях человек подвергается различного рода воздействиям окружающей его среды. Это и физические факторы, и биологические, и культурные. Однако, наиболее важное значение имеют факторы социальной среды.

Появляется вопрос: почему именно социальная среда выдвигается на первый план? Все дело в том, что именно социальная, или по-другому, общественная сфера жизни человека претерпевает самые частые и глобальные изменения, оказывающие как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Соответственно, именно социальная безопасность человека имеет первоначальное значение.

Если мы говорим о безопасности, то, разумеется, стоит затронуть тему методов ее обеспечения.

Проблемы реализации мер, гарантирующих безопасное нахождение личности в обществе, напрямую затрагивают все сферы жизнедеятельности каждого отдельно взятого индивида. В чем она заключается? Ответ кроется в динамическом характере социума, независимо от этапа его развития.

Все те изменения, которые претерпевает человек, социальная группа, все общество, оставляют неизгладимый след в истории развития данных социальных институтов [1]. И эти изменения не понижают, а наоборот, повышают потребность людей в безопасности. Соответственно, возрастает спрос на те институты, которые смогли бы ее обеспечить и вселить в каждого человека чувство защищенности. Как они создаются?

Как мы уже отметили, отдельным сегментом общества является человек. Именно от развития мировоззрения, восприятия реальности каждой личности складывается мировоззрение всего социума. Следовательно, решение проблемы обеспечения социальной безопасности стоит искать, исходя именно из этих факторов.

То есть, принимая во внимание вышеизложенные факты, можно прийти к выводу, что одним из первых институтов, обеспечивающих безопасность граждан, создается образовательное учреждение — школа.

Созревает вопрос: какую роль играет школа в развитии методов обеспечения социальной безопасности личности? Самое, что есть, прямое.

Речь идет об уроках обеспечения безопасности жизнедеятельности. Содержание обучения безопасности жизнедеятельности является отражением научно-технического развития, изменений бытия человека и его деятельности в природе, обществе, культуре [2]. Анализ статистики опасных и чрезвычайных ситуаций показывает, что в России социальные проблемы безопасности многократно масштабнее и сложнее, чем техногенные и природные.

В процессе преподавания данной дисциплины у обучающихся формируется умение анализировать внутреннюю среду обитания человека, что играет важную роль для подрастающего поколения. Именно в этот момент личность создает себя, свои внутренние установки, выбирает свой путь развития. Именно поэтому необходимо приложить усилия для того, чтобы привить развивающемуся человеку умение противостоять таким негативным факторам социальной среды как преступность, алкоголизм, наркомания, неконтроли-

руемые вспышки агрессии, и тем самым научить обеспечению своей личной социальной безопасности.

Что способствует формированию у личности чувства защищенности и навыка обеспечить это ощущение? К этим навыкам относится:

✓ умение оценивать сложившуюся экстремальную обстановку. Здесь от человека требуется способность быстро проанализировать весь тот ворох неблагоприятных факторов, которые возникли вокруг него в течение короткого промежутка времени, и принять все меры, которые могут в данный момент сохранить человека невредимым [3];

✓ способность личности устанавливать благоприятное взаимодействие с другими членами общества. Данный навык необходим, так как человек — существо биосоциальное, и существовать вне социума как личность, он не может. Следовательно, установление контакта с окружающими людьми является необходимостью, в некоторых случаях даже жизненной. Однако, не все контакты личности могут обеспечить ее социальную безопасность. Речь идет о конфликтах, без которых невозможно развитие любого общества.

Чем опасны межличностные столкновения? Во-первых, идет нагрузка на психологическую составляющую личности. Человек находится в подавленном состоянии и не может адекватно оценивать сложившуюся вокруг него обстановку, то есть, теряет бдительность. В большинстве случаев, так называемый, «выход из строя» одного члена коллектива негативно влияет на работоспособность всей группы. В данной ситуации помогают методики для обеспечения положительного климата внутри коллектива.

✓ физические умения обеспечить социальную безопасность играют ключевую роль в данном процессе. Одних интеллектуальных, теоретических навыков для сохранения самого себя в безопасности, безусловно, мало. Если личность стремится наладить свой режим дня, приема пищи, внедрить в свои будни нормы здорового образа жизни, создавать вокруг себя благоприятную обстановку, грамотно выбирая окружение, то можно сказать, что человек уже на 50% обеспечил свою социальную безопасность.

Перечисленные факторы могут исключить те обстоятельства, вследствие наступления которых личность выходит из безопасной зоны и сталкивается с негативными явлениями окружающей среды.

✓ учитывая уровень развития нашего общества, нельзя не сказать об информационной безопасности. Данное понятие является составляющим элементом социальной сферы, так как через информационные коммуникации мы устанавливаем контакт с другими людьми [4]. Соответственно, и здесь человека могут поджидать факторы, угрожающие его социальной безопасности. Согласно Стратегии национальной безопасности 2021 года к ним относятся:

1) распространение недостоверной информации, в том числе, заведомо ложных сообщений об угрозе совершения террористических актов.

2) в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» материалы террористических и экстремистских организаций, призывы к массовым беспорядкам, осуществлению экстремистской деятельности, участию в массовых мероприятиях, проводимых с нарушением законодательства;

3) призывы к совершению самоубийства, осуществление пропаганды криминального образа жизни, потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Таким образом, мы видим, что под информационным сегментом социальной безопасности личности понимается наличие тех мер защиты, которые используются при наличии угрозы информационной безопасности общества.

4) И еще одним элементом социальной безопасности отдельно взятого человека следует выделить гражданско-правовую безопасность. Здесь стоит понимать, что не ориентированность личности в юридической сфере своей жизни может привести к тому, что все ее стремления обеспечить свою безопасность не увенчаются успехом. Каждый человек обязан развивать свою правовую культуру, расширять кругозор в области своих конституционных прав и обязанностей, так как именно правовой аспект позволяет на законных основаниях отстаивать свои интересы и восстановить справедливость.

Исходя из вышеизложенного, следует сказать, что угрозы именно социального характера составляют большой процент той опасности, которая подстерегает человека в обыденной жизни. Обеспечение социальной безопасности должно стать первоначальной задачей как самой личности, так и всего общества в целом, а также, это должно быть одним из приоритетных направлений в социальной политике государства.

Особое внимание этой области следует уделить представителям педагогических профессий и сотрудникам образовательных организаций, так как именно на них лежит ответственность за мировоззрение подрастающего поколения.

Литература

1. Савчук Н. А. Обеспечение личной безопасности сотрудников органов внутренних дел РФ при обнаружении взрывоопасных предметов // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 59-63. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093682> (дата обращения: 19.01.2024).

2. Губенков А. О. Особенности личной безопасности граждан и специальных служб при чрезвычайных ситуациях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 46-51. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54093680> (дата обращения: 19.01.2024).

3. Тихонович М. И., Матвеева М. С. Специфика гражданской идентичности и патриотизма в современной России // Автономия личности. 2022. № 2 (28). С. 55-62. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50250126> (дата обращения: 26.01.2024).

4. Губенков А. О., Николаев С. А. К вопросу о формировании и развитии психологической безопасности личности сотрудника органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 98-106. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48737956> (дата обращения: 19.01.2024).

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ

METHODOLOGICAL FEATURES OF PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL EDUCATION OF POLICEWOMEN

Чернышев Сергей Геннадьевич

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
Орел, Россия

Chernyshev Sergey Gennadievich

teacher

department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В данной статье автор разбирает ключевые аспекты профессиональной подготовки сотрудниц правоохранительных органов, освещая важнейшие физиологические особенности женщин-полицейских и актуальность учета гендерных различий между сотрудниками ОВД. Также разбирается вопрос введения особой методологии обучения и физического воспитания сотрудниц ОВД с целью обретения высокого уровня профессиональной подготовки, принимая во внимание психологическую устойчивость и эмоциональное состояние сотрудниц полиции. Вместе с тем, рассматриваются и морфофункциональные особенности организма, а именно свойства вегетативных функций, специфика работы центральной нервной системы и ее влияние на деятельность опорно-двигательного аппарата, а также разбирается состав периферических и центральных организаций нервной системы, ответственных за подачу и прием сигналов окружающей среды с целью улучшения работоспособности и качества профессиональной деятельности женщин-полицейских.

Abstract. In this article, the author examines the key aspects of the professional training of law enforcement officers, highlighting the most important physiological characteristics of female police officers and the relevance of taking into account gender differences between police officers. The issue of introducing a special methodology for training and physical education of police officers in order to achieve a high level of professional training, taking into account the psychological stability and emotional state of police officers, is also being discussed. At the same time, the morphofunctional characteristics of the body are also considered, namely the properties of vegetative functions, the specifics of the central nervous system and its influence on the activity of the musculoskeletal system, and the composition of the peripheral and central organizations of the nervous system responsible for the supply and reception of environmental signals is analyzed. in order to improve performance and quality of professional activity of policewomen.

Ключевые слова: женщина; женщина-полицейский; физическое воспитание; физическая подготовка; профессиональная подготовка; спорт.

Keywords: woman; policewoman; physical education; physical training; vocational training; sports.

Сотрудники органов внутренних дел (далее – ОВД) различных отраслей службы выполняют функции по охране общественного порядка, содействию безопасности граждан и борьбе с преступностью, обладая широким спектром знаний, навыков и умений. Они должны уметь быстро реагировать на экстремальные ситуации, принимать грамотно взвешенные решения, ориентируясь на ситуацию, пресекать возникновение противоправных действий и ликвидировать в случае появления.

Эти навыки и умения формируются в ходе профессионального обучения сотрудников полиции. В рамках современных исследований тактической подготовки сотрудников органов внутренних дел было отмечено, что для обретения высокого уровня квалификации, необходимо включить в процесс обучения аспект не только физической, но и психологической подготовленности к повышенной опасности, отвечающих особенностям оперативно-служебной деятельности. Важным условием успешного осуществления практических действий и преодоления психологических трудностей в профессиональной деятельности является обеспечение успешного решения стоящих методических задач, поставленных структурой ОВД. Именно для решения этих вопросов существуют психологические службы МВД России, ставящие в основу организации совершенствования системы профессиональной и психологической подготовленности сотрудников полиции [1, с. 23].

Физическая подготовка сотрудников ОВД так же представляет собой одну из главных сторон профессиональной подготовки. Экстремальные ситуации повышенной опасности, связанные с исполнением служебных обязанностей нередко сопровождаются нападениями и задержаниями преступников, оказывающих сопротивление и противодействие законным требованиям сотрудников полиции. В данных обстоятельства у сотрудников возникает вынужденная необходимость задержать правонарушителей, применяя физическую силу. Соответственно одним из главных условий для успешного выполнения профессиональной деятельности и обеспечения личной безопасности является высокий уровень физической специальной подготовки сотрудников полиции. Для совершенствования методического сопровождения физической подготовки сотрудников ОВД необходимо проанализировать результативность процесса подготовки сотрудников полиции к физическому пресечению возникновения правонарушений, задержанию преступников и сохранности личной безопасности сотрудников ОВД [2, с. 64].

Женщины несут службу наряду с мужчинами (они точно также выезжают на место происшествия и подвержены такой же опасности в ходе исполнения

служебных задач). В настоящее время в образовательных организациях МВД России стоит важная задача по вопросу обеспечения профессиональной физической подготовки к высококвалифицированному несению службы для сотрудниц ОВД. Как правило, женщины поступают на службу не имея должного уровня подготовки. Исключением являются выпускницы вузов Министерства внутренних дел (далее – МВД), в которых уделяется достаточное внимание физической подготовленности будущих сотрудников полиции. Основную массу поступивших на службу сотрудниц ОВД составляют выпускницы гражданских образовательных организаций, то есть категория работниц, не служившая в силовых структурах. Они в большинстве случаев не имеют представления о сложности несения службы, как с психологической стороны, так и с физической, и зачастую не готовы к столкновению с экстремальной ситуацией. [3, с. 177]

Обратим внимание морфофункциональные особенности организмов женщин и мужчин и рассмотрим их физиологические различия. Длина тела женщин в среднем меньше на 10 см, а вес легче на 10 кг, что делает их физически меньше. Длина конечностей в сравнении с длиной тела короче, ширина таза больше, а плечи уже. Данные факторы полезны для лучшего сохранения равновесия, однако неэффективно при активных действиях и перемещении в пространстве.

В то же время женщины обладают большей гибкостью в теле, что обуславливается высокой эластичностью связочного аппарата и значительной подвижностью позвоночника, что также способствует хорошо выраженной ловкости движений. Мышечные волокна женщин тоньше, а мышечная масса меньше, что дает мужчинам больше преимуществ в показателях абсолютной силы. При этом соотношение медленных и быстрых волокон у женщин такое же как у мужчин, а значит, что относительная сила практически одинаковая (женщины уступают за счет того, что они физически меньше). Произвольная сила у женщин в плечевом поясе и туловище составляет 30-40% от мужских показателей, мышц ног – 60-70%.

В сравнении с мужчинами у женщин менее развит параметр скорости реакций (на 10-15% ниже). Между тем следует отметить, несмотря на низкий уровень индекса силы, уровень выносливости не уступает общим показателям длительной работы аэробного характера, например, бег.

Исходя, из вышеперечисленных особенностей физиологии женского организма для сотрудниц полиции ставятся более низкие нормативы, нежели для сотрудников мужчин. Однако некоторые сотрудницы могут испытывать сложности при выполнении контрольного норматива в упражнениях, задействующих плечевой пояс и мышц рук.

При выполнении служебных обязанностей женщинам-полицейским необходимо задействовать данные группы мышц в полном объеме, так как это оказывает влияние на развитие индекса силы. В связи с этим сотрудницы полиции

должны более внимательно подойти к вопросу выполнения силовых упражнений во время спортивной тренировки. Сотрудники, принятые на службу имеют право самостоятельно приступить к выполнению своих обязанностей только после прохождения специального профессионального обучения.

Для качественной подготовки и предотвращения травматизма в условиях выполнения женщинами-полицейскими поставленных задач необходимо планомерно организовать физическую подготовку, как систематический процесс развития физических навыков на протяжении не только периода обучения, но и времени службы.

Успех в совершенствовании физической подготовки женщин-полицейских, обуславливается за счет совершенствования индивидуального фонда физических способностей с целью успешного выполнения служебных задач, реализуемых в системе профессиональной подготовки сотрудниц полиции, воспитывая в них духовные и волевые качества для развития в них высоконравственных членов общества, культивирующих его материальные и духовные ценности [4, с. 31].

Несмотря на сферу выбранной служебной деятельности, физическая подготовка имеет ключевое влияние на качество дальнейшей службы. Кроме того физическая подготовка будущих сотрудниц ОВД для служебной деятельности в рамках обучения может вызвать ряд психологических барьеров.

При поступлении на службу и дальнейшей служебной деятельности женщины-полицейские могут столкнуться с высоким психологическим напряжением, связанных высоким уровнем требований и присутствием элемента многозадачности и опасности. Отмечается необходимость в введении такого элемента службы как психологическая «адаптация» с целью закрепления и сохранения кадров в лице сотрудниц ОВД. Адаптация к службе – это период установления взаимодействия нового сотрудника с профессиональной средой для развития личностных качеств с целью психической подготовки к служебной деятельности. К категории «новых» сотрудников ОВД относятся и женщины-полицейские, прошедшие стажировку, назначенные на должность, получившие специальное звание. Особенности несения службы несет в себе определенные психологические особенности, которые могут наложить определенный отпечаток на психические особенности сотрудниц ОВД.

В современных исследованиях процессы адаптации назначенных сотрудникам ОВД рассматриваются в виде единой системы. Но, несмотря на многочисленные исследования в психологии и социологии, многие вопросы, связанные с адаптацией, остаются открытыми [5, с. 113].

В рамках успешной психологической подготовки было предложено несколько направлений изучения процесса адаптации:

✓ психоанализ (понятие адаптации раскрывается через осознание причин внутренних конфликтов и методов их решения);

- ✓ бихевиоризм и необихевиоризм (адаптация через призму поведения человека, как личностный элемент, так и в обществе);
- ✓ когнитивно-поведенческий подход (фокусирует внимание на интеллекте);
- ✓ при системно-деятельностном подходе (адаптация является активной и самостоятельной деятельностью);
- ✓ интегральный подход (адаптации осуществляется за счет взаимодействия личности с окружающей средой).

Отечественные психологи выделяют четыре вида адаптации личности в период приспособления к новой принимающей среде:

- ✓ социальная (процесс приспособления личности к условиям принимающей среды);
- ✓ психологическая (процесс приспособления личности к социальным и требованиям среды, опираясь в первую очередь на внутренние потребности личности);
- ✓ социально–психологическая (взаимодействие личности с принимающей средой, путем принятия и усвоения личностью норм и правил коллектива);
- ✓ педагогическая (приспособление к системе обучения и воспитания, формирующие систему ориентиров личности).

Под адаптацией к служебной деятельности подразумевается установление динамичного и слаженного сотрудничества индивида со средой обитания, с целью развития личностных качеств и психологической подготовки при соответствии его профессиональной сферы деятельности, сводам правил и требованиям принимающей среды. Данная среда адаптации обозначается как принимающая среда.

Термин «принимающая среда» появилось в психологии благодаря внедрению в конце XX в. основной массой психологов и психотерапевтов идей об экологической психологии. Принимающая среда (англ. receiving environment) – это социальная среда обитания, готовая включить в себя и сформировать человека с целью дальнейшего взаимодействия с ним.

Основным мотивом для понимания значения термина «принимающая среда» служит идея о том, что индивидуально–психологические качества сотрудника в ходе его адаптации к службе надлежит рассматривать в контексте «впервые назначенный сотрудник – принимающая среда». Основываясь на этом методе, принимающая среда представляет собой единое социально–психологическое пространство, в котором начинают реализовывать служебную деятельность впервые поставленные на службу сотрудники ОВД.

Таким образом, стоит отметить, что процесс адаптации характеризуется многообразием подходов, многоаспектностью и динамичностью развития и освоения методов освоения навыков для несения службы [6, с. 108].

Исходя из совокупности вышеперечисленных факторов, к сотрудницам полиции необходим грамотный подход в процессе подготовки для повышения эффективности обучения и дальнейшей служебной деятельности.

Литература

1. Андрияхин А. А., Баркалов С. Н. Особенности организации самостоятельной работы по овладению ударнозащитной техникой курсантами образовательных организаций Министерства внутренних дел России // *Наука-2020*. 2022. № 2 (56). С. 23-37. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_2\(56\)2022.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_2(56)2022.pdf) (дата обращения 27.01.2024).

2. Сапов А. В. О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // *Автономия личности*. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: [http://avtonomialichnosti.ru_1\(29\)2023.pdf](http://avtonomialichnosti.ru_1(29)2023.pdf) (дата обращения 27.01.2024).

3. Моськин С. А. Некоторые аспекты воспитания силы на занятиях по физической подготовке женщин сотрудников ОВД // *Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова*. 2014. № 2 (59). С. 177-180.

4. Гуняев Е. В. Формирование культуры личной безопасности в современном обществе // *Автономия личности* 2023. № 1 (29). С. 32-37. URL: [http://avtonomialichnosti.ru_1\(29\)2023.pdf](http://avtonomialichnosti.ru_1(29)2023.pdf) (дата обращения 27.01.2024).

5. Иноземцев С. В. Обеспечение психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел // *Автономия личности*. 2022. № 1 (27). С. 113-118. URL: [http://avtonomialichnosti.ru_1\(27\)2022.pdf](http://avtonomialichnosti.ru_1(27)2022.pdf) (дата обращения 27.01.2024).

6. Хрыков И. С. Система подготовки спортсменов // *Наука-2020*. 2023. № 2 (64). С. 108-112. URL: [http://nauka-2020.ru/MKN_2\(64\)2023.pdf](http://nauka-2020.ru/MKN_2(64)2023.pdf) (дата обращения 27.01.2024).

УДК 351.86

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ВО ВНЕСЛУЖЕБНОЕ ВРЕМЯ****FEATURES OF THE ORGANIZATION OF ENSURING THE PERSONAL SAFETY
OF EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES DURING OFF-DUTY HOURS****Николаев Сергей Анатольевич**

старший преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел

в особых условиях

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Nikolaev Sergey Anatolyevich

senior lecturer

Department of Fire training and activities internal Affairs bodies

in special conditions

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации личной безопасности сотрудников органов внутренних дел вне службы. В настоящее время личная безопасность сотрудников ОВД зависит от знаний и соблюдения мер личной безопасности во внеслужебное время, что в свою очередь минимизирует риск получения травм и увечий, а также снижает уровень угрозы жизни и здоровью сотрудников, а также позволяет эффективно решать задачи, возложенные на сотрудника ОВД. Поэтому особое внимание уделяется поиску наиболее эффективных направлений по совершенствованию методов обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД помимо службы. В трудовом законодательстве указано, что любой работник, не привлеченный в установленном порядке к сверхурочной работе, по окончании рабочего дня и в другие периоды отдыха свободен от выполнения трудовых обязанностей. Однако к сотрудникам ОВД это правило не может быть отнесено в полном объеме, так как оно угрожает охраняемым законом интересам. В подобной ситуации не только моральный долг не позволит сотруднику ОВД бездействовать, но и нормативно-правовые акты обязывают его пресекать различные правонарушения.

Abstract. The article discusses the peculiarities of the organization of personal security of employees of internal affairs bodies (hereinafter – ATS) off duty. Currently, the personal safety of police officers depends on the knowledge and observance of personal safety measures during off-duty hours, which in turn minimizes the risk of injury and injury, as well as reduces the threat to the life and health of employees, and also allows you to effectively solve the tasks assigned to the police officer. Therefore, special attention is paid to finding the most effective ways to improve the methods of ensuring the personal safety of police officers in addition to the service. The labor legislation states that any employee

who is not involved in overtime work in accordance with the established procedure is free from performing work duties at the end of the working day and during other rest periods. However, this rule cannot be fully attributed to the employees of the Department of Internal Affairs, since it threatens legally protected interests. In such a situation, not only a moral duty will not allow an employee of the Department of Internal Affairs to do nothing, but also regulatory legal acts oblige him to stop various offenses.

Ключевые слова: *сотрудник ОВД; личная безопасность во внеслужебное время; нервно-психологическая напряженность.*

Keywords: *an employee of the Department of Internal Affairs; personal safety outside office hours; neuropsychological tension.*

В последние годы ряд учёных занимались разработкой решения проблемы по предупреждению коррупционных и иных правонарушений, проводя различные научные исследования, в т. ч. с использованием мониторинга.

Так, с помощью теста, разработанного Т. А. Немчиным можно определить, нервно-психологическую напряженность (далее – НПН) сотрудников органов внутренних дел (далее – ОВД). Шкала НПН представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленных по данным клинико-психологического наблюдения, и разделенных на три степени выраженности: слабая, умеренная, чрезмерная. Под НПН понимается психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, которое сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, страха и включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Суть данной методики состоит в том, что испытуемый из предложенных вариантов ответа должен выбрать только один, значимый конкретно для него. Выбранный вариант фиксируется в бланке, где указаны ФИО., пол, возраст, профессия, род занятий, характер ситуации и деятельности. Тест состоит из 30 вопросов [1, с. 33].

Кроме того, постоянно ведется совершенствование нормативно-правового регулирования в сфере обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД как во время нахождения на службе, так и во внеслужебное время.

В виду чего особое внимание уделяется поиску наиболее эффективных направлений по совершенствованию алгоритма профессионального отбора кадрового состава, поступающего на службу в систему ОВД.

Рассмотрим наиболее типичные формы проявления угроз личной безопасности в адрес сотрудников ОВД и членов их семей, а также алгоритмы действий, в условиях пребывания вне службы.

Если угроза сотруднику ОВД или его ближайшему окружению поступила по телефонной связи, необходимо проанализировать, какие именно мотивы послужили источником данного звонка. По возможности, нужно получить информацию о личности звонившего, определить номер исходящего звонка, провести звукозапись разговора. Проанализировав речь звонившего, можно

получить достаточно ценную информацию об его индивидуальных характеристиках: установить пол, примерный возраст, манеру ведения диалога, дефекты речи или акцент и т. д. Кроме того, можно определить, междугородный это звонок или внутренний, а посторонние шумы позволят понять, откуда ведется звонок - из города, транспортного средства, жилого помещения; сопровождающий разговор голос указывает на сообщника, и т. д. Необходимо проанализировать самое начало высказывания звонившего лица: что он сказал в первую очередь, назвал ли собеседника, представился ли, сразу ли вдвинул угрозы, перечислил ли контраргументы. Это поможет понять, по какой причине угрожает звонивший, какую основную цель преследует - запугивание, претензии, месть, и обоснованы ли данные требования.

В случае, когда событие, повлекшее за собой звонок с угрозами, не происходило, сообщать об этом звонящему не следует, так как, в таком случае, будет потеряно информационное преимущество. Нужно вызывать собеседника на диалог, требовать доказательств, выяснить его осведомленность в предмете разговора. В ходе ведения диалога нужно дать понять звонившему, что предоставленные сведения - следствие какого-то недоразумения, и поэтому информация не важна. Как следствие, звонящий может раскрыть ряд дополнительных деталей и источников получения опасности [2, с. 78].

Если угроза получена в письменном виде, на бумажном носителе, то следует принять меры по сохранению возможных следов на конверте и бумаге, сложив их в полиэтиленовый пакет с фиксатором. В дальнейшем это даст возможность провести различные виды экспертизы - дактилоскопическую, почерковедческую, биологическую и т.д.

Особую осторожность следует проявлять при получении посылок и бандеролей, т. к. высока вероятность пересылки по почте ВУ, сильнодействующих и отравляющих веществ. Признаками опасности полученного отправления являются: отсутствие или нарушение почтовой маркировки, отдельные утолщения, наличие внутри упаковки порошка, подвижных предметов, емкости с неизвестным содержимым, пластиковые или металлические пластины, необычный или едкий запах, прослушивание часового механизма и т. п.

При возникновении подозрений об опасности следует незамедлительно обратиться к дежурному по ОВД и доложить о происшедшем устно, а затем в виде рапорта своему руководителю.

Ежедневно внедряемые в нашу жизнь всевозможные достижения науки и техники дают преступным элементам дополнительные возможности для совершения попыток воздействия на сотрудников ОВД и их близких, а мобильность современной транспортной системы позволяет преступникам быстро передвигаться и отрываться от преследования. Криминальные структуры освоили эффективные средства уничтожения: взрывные устройства (далее – ВУ) и взрывчатых веществ (далее - ВВ), портативное оружие, яды и т. д., что позволяет осуществлять преступные намерения с большей степенью собственной безо-

пасности. Информация, выложенная в социальных сетях, средствах массовой информации (далее – СМИ), телерепортажи нередко позволяют детально изучить наиболее уязвимые места объекта угрозы, учесть ошибки предыдущих эпизодов, изучить образ жизни преследуемого лица, и тем самым выбрать оптимальные методы и средства совершения преступного деяния [3, с. 67].

Поэтому, в целях предотвращения нападения на сотрудников ОВД в то время, когда они свободны от служебных обязанностей, работники внутренних дел должны также проявлять максимальную бдительность и осмотрительность, как в своем жилище, так и на улице, в местах большого скопления людей, на природе, а, в случае возникновения опасности, соблюдать служебную дисциплину и действовать в соответствии с инструкциями.

Так, для своевременного обнаружения посторонних лиц или взрывоопасных предметов систематически (перед отъездом или по прибытии на место), необходимо проводить осмотр подходов к своему дому, месту отдыха и т. п. Обнаружив предмет, сходный по внешним признакам со ВУ, необходимо удалиться от этого места первоначальным путем, оценить обстановку, и, продолжая наблюдение за вызывающим опасение предметом, сообщить о находке специальным службам. При этом нужно следить, чтобы прохожие не подходили к опасному месту.

Пребывая вне службы, сотрудник ОВД всегда должен помнить, что нападение чаще всего совершается в момент выхода из здания, а также посадки или высадки из автомашины. Следует продумать различные варианты маршрутов передвижения, чтобы, в случае возникновения заторов на дороге или препятствий иного характера, оперативно выбрать другой безопасный маршрут [4, с. 71].

Планируя преступные действия против сотрудников ОВД и их близких, криминальные элементы могут сделать попытку проникновения в жилище. С этой целью преступники могут отключить электричество в подъезде, обратиться с просьбой впустить в жилище под безобидным предлогом, или попытаться войти силой и т. п., поэтому не рекомендуется выходить за пределы жилого помещения при различных обстоятельствах, не проведя предварительную проверку. Входя в неосвещенный подъезд, если обстановка вызывает сомнения, следует изображать диалог с кем-либо, убедиться в отсутствии посторонних лиц на лестничной клетке, а ключи держать наготове. Если в доме есть газовый баллончик, или электрошокер, то они должны находиться в прихожей, недалеко от входной двери. Отлучаясь в вечернее или ночное время, в одной из комнат следует оставить включенным свет и радиоприемник, для создания видимости присутствия хозяев. Уезжая в отпуск, нужно попросить соседей ежедневно извлекать корреспонденцию из почтового ящика и никому не сообщать об отъезде. При использовании автоответчика, не следует сообщать место своего нахождения и контактные данные.

Члены семьи должны усвоить, что незнакомым людям нельзя сообщать об отсутствии дома сотрудника ОВД. Кроме того, их следует научить не принимать участия в «телефонных опросах», не давать номер телефона и личные сведения незнакомцам.

В случае похищения кого-либо из членов семьи, или же захвате его в заложники, необходимо сразу же доложить об этом непосредственному руководителю устно, и далее рапортом.

Если преступник в разговоре по телефону или личной встрече потребует соблюдения каких-то действий и условий, необходимо убедиться, что родственник жив. Для этого следует упорно заявлять злоумышленникам, что переговоры невозможны, пока не состоится контакт с заложником [2, с. 76].

Если речь идет о разговоре по телефону, нужно убедиться, что на проводе именно родственник, попросить его не предпринимать активных действий по освобождению, чтобы не обострять ситуацию. Не следует предпринимать попытки выяснять, кто является похитителем, место нахождения, так как это может привести к трагическому исходу. Если злоумышленники устроили личную встречу, нужно просить повторного контакта с родственником, стараться выиграть время, необходимое для выработки алгоритма по освобождению заложника или похищенного лица, что повысит гарантию его безопасности. Все свои действия следует согласовывать с руководителем операции по освобождению заложника. Главное - уверить преступников в том, что у сотрудника ОВД есть заинтересованность в благополучном исходе ситуации гораздо большая, чем у них [5, с. 49].

При передвижении на личном автотранспорте, во избежание угона или захвата, следует проявлять особую бдительность. Целесообразно выполнять следующие рекомендации: не подсаживать попутчиков, в случае остановки сотрудниками Госавтоинспекции, проанализировать соответствие их внешнего вида, атрибутов и поведения установленным правилам. В случае сомнений двигатель не выключается, двери остаются закрытыми, а проверку предлагается провести только на посту дорожно-патрульной службы (далее – ДПС).

Следует помнить, что чем меньше времени пройдет с момента поступления угроз до момента обращения в соответствующие структуры, тем более высока вероятность установления личности злоумышленника, документирования факта нарушения им закона, и как следствие, привлечения его к уголовной ответственности. Своевременное реагирование на опасность позволит оперативно применить необходимый комплекс мер, направленных на обеспечение личной безопасности сотрудников ОВД, а также их близких и родственников. В ином случае, при выборе сотрудником пути по решению проблемы «собственными силами», драгоценное время может быть упущено, а задержание правонарушителей «по горячим следам» станет невозможным.

С целью ограждения от посягательств преступных элементов, вне службы, так же, как и в служебное время, сотрудник ОВД обязан проявлять высокий

уровень ответственности, основанный на служебном и морально-этическом долге. Сотрудник ОВД должен быть избирательным в выборе круга личных контактов, способов использования внеслужебного времени, избегать совершения легкомысленных или безнравственных поступков. Во внеслужебное время сотрудник ОВД должен придерживаться принятых моральных и этических норм, не допускать случаев нарушения общественного порядка, не давать повода для зарождения сплетен и возникновения критики со стороны населения. В личной жизни сотрудника ОВД приветствуются порядочность, скромность, сдержанность, соблюдение норм этикета, чувство такта, достоинство, проявление заботы о семье и дорогих ему людях, уважение и толерантность к окружающим.

Несоблюдение этих несложных правил может сподвигнуть преступные элементы к совершению провокаций, к шантажу в отношении сотрудников ОВД. Именно легкомысленное отношение индивидуума к правилам человеческого общежития во внеслужебное время может повлечь за собой ситуации, когда провокационные действия против него могут дать результат. Условий противодействия провокациям довольно много. Самыми значимыми являются: профессиональная устойчивость, практический опыт, неукоснительное соблюдение норм закона. В целом, условия противодействия провокациям можно свести к следующей формуле: информированность, бдительность, здравый смысл [6, с. 116].

Изучение всех вышеуказанных правил и мер по обеспечению личной безопасности сотрудников, задействованных в системе внутренних дел, усвоение ими алгоритма действий при наступлении опасной ситуации, формирование необходимых знаний и умений, а также навыков поведения выступают как важнейшие составляющие элементы при подготовке высококвалифицированного сотрудника ОВД.

Необходимо также совершенствование мероприятий, направленных на повышение уровня защищенности работников рассматриваемой сферы, на оперативное выявление и предупреждение случаев возникновения угроз и преступных посягательств, защите служебной информации и сведений о личности персонала и их близких.

Таким образом, следует пресекать попытки проникновения в систему МВД России лиц, преследующих корыстные или противоправные цели. В последнее время большое внимание уделяется значимости взаимодействия со СМИ, использованию интернет-ресурсов для повышения уровня общественного доверия к силовым структурам и правоохранительным органам при проведении мероприятий по обеспечению собственной безопасности.

Литература

1. Гуняев Е. В. Формирование культуры личной безопасности в современном обществе // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 32-37. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
2. Чернышев С. Г. Психологическая безопасность сотрудников полиции при несении службы в особых условиях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 75-80. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
3. Сапов А. В. О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
4. Хрыков И. С. Некоторые аспекты социальной безопасности личности // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 70-74. [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
5. Губенков А. О. Особенности личной безопасности граждан и специальных служб при чрезвычайных ситуациях // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 46-51. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).
6. Иноземцев С. В. Обеспечение психологической безопасности сотрудников органов внутренних дел // Автономия личности. 2022. № 1 (27). С. 113-118. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(27\)2022.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(27)2022.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).

УДК: 796.01/.09

**ОБЩЕСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ
КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРИОРИТЕТ
В СФЕРЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

**UBLIC SAFETY
AS A STRATEGIC NATIONAL PRIORITY
IN THE FIELD OF NATIONAL SECURITY**

Губенков Андрей Олегович

кандидат юридических наук

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Gubenkov Andrey Olegovich

PhD.,

*Department of Fire training and activities internal Affairs bodies
in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Мельцов Валерий Михайлович

кандидат исторических наук

*кафедра деятельности органов внутренних дел в особых условиях
Нижегородская академия МВД России*

г. Нижний Новгород, Россия

Meltsov Valery Mikhailovich

PhD

*department of activities internal affairs bodies in special conditions
Nizhny Novgorod Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Nizhniy Novgorod, Russia

Дурнев Алексей Иванович

*кафедра огневой подготовки и деятельности органов внутренних дел
в особых условиях*

*Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Durnev Alexey Ivanovich

*Department of Fire training and activities internal Affairs bodies
in special conditions*

*Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. Актуальность вопроса общественной безопасности напрямую связана с современными реалиями её обеспечения и функционирования. Данная категория рассматривается с точки зрения одного из приоритетных направлений политики нашего государства, как следствие, её реализация на сегодняшний день способствует устранению угроз, которые представляет современность. Имея некоторые недостатки в своем функционировании, общественная безопасность считается устойчивым, непоколебимым и системным рычагом воздействия на общественные отношения, который работает в целях исключения негативных криминогенных, стихийных аспектов из жизни каждого человека. Существует необходимость в анализе терминологии, сущности, целей и задач общественной безопасности, ее месте в системе национальной безопасности, а также нормативных правовых актов, регламентирующих таковую и угроз, которые она нацелена выявлять, устранять и прогнозировать.

Abstract. The relevance of the issue of public safety is directly related to the modern realities of its provision and functioning. This category is considered from the point of view of one of the priority directions of our state's policy, as a result, its implementation today contributes to the elimination of threats posed by modernity. Having some shortcomings in its functioning, public security is considered a stable, unshakable and systemic lever of influence on public relations, which works to exclude negative criminogenic, spontaneous aspects from the life of every person. There is a need to analyze the terminology, essence, goals and objectives of public security, its place in the national security system, as well as regulatory legal acts regulating it and the threats that it aims to identify, eliminate and predict.

Ключевые слова: безопасность; общество; стратегия; защита; государство; общественные отношения.

Keywords: security; society; strategy; protection; state; public relations.

Современные реалии представляют аспект общественной безопасности одним из приоритетных во всей совокупности иных значимых категорий в нашем государстве. Следует отметить, что, имея глобальный характер, она отвечает за урегулирование вопросов законности и правопорядка в рамках общественных отношений. Снижение действенности безопасности в обществе способно привести к негативным последствиям и, как следствие, отразиться на состоянии национальной безопасности в целом. Действующая Стратегия национальной безопасности Российской Федерации формализует важность обеспечения общественной безопасности, считая таковую главной составляющей в деле удовлетворения интересов как общества, так и государства. Как следствие, представляется необходимость в анализе понятия общественной безопасности, его значения и перспектив в современном мире.

Начиная исследование генезиса «общественная безопасность», следует подчеркнуть, что формулировка понятия имеет длительную историю, в частности, заимствует значение как из этимологии самого слова, так и из ранее законодательно закреплённого общего понятия «безопасность». Терминология, определяющая общественную безопасность, существующая на сегодняш-

ний день, имеет минимальные отличительные теоретические аспекты, не противоречат, а дополняют и раскрывают друг друга, углубляя познания в некоторых общих характеристиках изучаемой категории. Как следствие, понимаем, что по своей сути общественная безопасность определяет некое состояние сразу нескольких элементов: объекта, системы, взаимоотношений, а также их соотношение с теми условиями и факторами, которые существуют в настоящее время и влияют на них.

Общественная безопасность, являясь важной подсистемой национальной безопасности, представляет собой необходимое для общества свойство, которое выражается в целостности, защищенности, устойчивости всех протекающих отношений в нем, обеспечивает надежность общественных процессов. Помимо этого, в современных реалиях для обеспечения общественной безопасности возникает потребность в существовании отдельных видов деятельности, обладающих некоторой спецификой по своим целям, задачам, функциям и позволяющих своевременно предотвращать появляющиеся общественные опасности и угрозы [1].

Опираясь на функционально-деятельный подход к определению общественной безопасности, необходимо отметить, что анализируемая категория рассматривается в аспекте динамичности, развития и представляет собой процесс сохранения и поддержания устойчивого, оптимального состояния общественной системы. Также, данный подход позволяет давать оценку общественной безопасности, в частности, результативности в настоящем и перспективам в будущем, адекватность реакции на вызовы современности, действенность системы в рамках устранения потенциальных общественных угроз.

Следует подчеркнуть, что рассматриваемый подход основной функции общественной безопасности является защита человека и общества в целом от представляемых современным миром угроз, то есть от отрицательно воздействующих аспектов различного характера (природного, социального, информационного и пр.), протекающих как явно, так и скрыто.

Зачастую общественная безопасность соотносится с термином «защищенность» и определяется таким же образом, что, несомненно, правильно. Однако, порой определение анализируемого понятия ограничивается лишь данной категорией. Считаем, что понятие «защищенность» характеризует некую статику рассматриваемого явления. В широком смысле общественная безопасность — это понятие, характеризующее уровень противодействия угрозам различного характера нормальному состоянию общественной безопасности и степень защищенности человека и общества.

Сущность общественной безопасности выражается в нескольких моментах, в частности:

- в повышении уровня жизни населения;
- в нейтрализации уровня правонарушений и преступлений;

- в оптимизации и действенности системы профилактики и противодействия отрицательным вызовам современности;
- в динамичности системы обеспечения общественной безопасности, то есть способности своевременно выявлять причины, характер угроз и направлять силы на их устранение.

Термин общественной безопасности не только упоминается в научной литературе, но и формализуется в различных нормативных правовых актах. Так, Концепция общественной безопасности в Российской Федерации закрепляет определения понятия данной категории, в частности, трактует её как «состояние защищенности человека и гражданина, материальных и духовных ценностей общества от преступных и иных противоправных посягательств, социальных и межнациональных конфликтов, а также от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» [2]. Считаем, что данное определение наиболее широко раскрывает исследуемый термин. Помимо этого, рассматриваемая Концепция упоминает общественную безопасность с точки зрения одного из приоритетного направления политики нашего государства, а также закрепляет необходимость и обязательность своевременной нейтрализации любой общественной угрозы в случае возникновения таковой при помощи реализации различного государственного ресурса.

Основными целями обеспечения общественной безопасности являются:

- защита прав и свобод человека и гражданина, приоритет интересов граждан государства от различных ситуаций криминогенного характера;
- стабилизация и эффективное достижение состояния защиты населения России от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера;
- сохранение гражданского мира, политической, социальной и экономической стабильности в обществе и другие.

Еще одним базовым документом в аспекте национальной безопасности считается Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, которая формализует общественную безопасность вторым по значимости стратегическим приоритетом. Это объясняется тем, что, в целом, состояние национальной безопасности находится в прямой зависимости от уровня развития, функционирования и реализации системы общественной безопасности. Основные цели анализируемой категории, формализованные в Стратегии, перекликаются с теми, которые закреплены в Концепции, их сущности идентичны.

В Стратегии также перечислены основные угрозы нормальному состоянию общественной безопасности, направления и способы её обеспечения.

Считается, что основными угрозами общественной безопасности являются:

- работа специальных разведывательных служб иностранных государств, в целях поиска стратегически важной информации для нашего государства и дальнейшего нанесения ему ущерба национальным интересам;

- деятельность различных террористических, экстремистских организаций, которые представляют прямую угрозу функционированию государственной и общественной системы;
- деятельность радикальных общественных объединений, «левых» движений, в целях разрушения традиционных устоев российского государства;
- деятельность, направленная на сбыт наркотических (психотропных веществ), а также оружия, взрывчатых веществ и прочее;
- деятельность, связанная с использованием информационного ресурса в целях распространения антиобщественных сведений, пропаганды в сети Интернет;
- коррупция;
- стихийные бедствия, проблемы природного и техногенного характера;
- иное.

Опираясь на деление угроз общественной безопасности, следует отметить и их общую классификацию. В частности, в теории выделяют следующие государственно-общественные категории:

- политическую сферу, в которую включают угрозы, связанные с минимизацией эффективной деятельности органов государственной власти в сфере общественного обеспечения, а также с реализацией незаконной деятельности государственных служащих, приводящей к проблемам регионального и локального характера;
- экономическую сферу, в которую включают угрозы, сказывающиеся на экономической политике нашего государства, расслоение российского населения, а также минимизация контрольных функций со стороны государственных деятелей за экономической составляющей политики;
- экологическую сферу, в которую включают угрозы природного и техногенного характера, в частности проблематику нерационального природопользования, несовместимость технологического прогресса с сохранением здоровой окружающей среды;
- социальную сферу, в которую включают угрозы, посягающие на законные права и свободы жителей социума, а также снижения уровня рождаемости, повышение уровня смертности граждан России, неудовлетворенность регулированием вопроса охраны здоровья населения;
- культурную сферу, которая включает в себя угрозы, которые напрямую взаимосвязаны с уровнем воспитанности, образованности населения, приоритетными ценностями индивида в обществе;
- отдельно выделяют криминальную сферу, в которую включают перечень угроз, связанных с коррупцией, злоупотреблением должностными лицами своими полномочиями, рост насилия и агрессии, а также терроризм, экстремизм.

Необходимо отметить, что главным звеном в борьбе с данными угрозами, и, в целом, в обеспечении общественной безопасности, считается

деятельность правоохранительных органов. Как правило, именно последние проводят различного рода оперативные, розыскные, профилактические и иные работы, в целях искоренения современных опасностей. В этой связи, согласно ст.12 Закона о полиции, сотрудники полиции уполномочены:

- ликвидировать опасности, посягающие на общественную безопасность;
- обеспечивать общественный порядок;
- обеспечение безопасности граждан в период проведения массовых мероприятий;
- обеспечение безопасности в исправительных колониях;
- обеспечение безопасности граждан в период проведения избирательных мероприятий.

Помимо данных полномочий, полиция призвана осуществлять дополнительные функции, а именно:

- сбор и последующий анализ информации об угрозах общественной безопасности, а также о тех последствиях, которые они оставляют после себя;
- оповещение уполномоченных инстанций в целях планирования профилактики тех или иных вызовов современности;
- реализация комплексных профилактических мероприятий, в целях сохранения общественной безопасности.

Таким образом, подводя итог данного вопроса, необходимо акцентировать внимание, что общественная безопасность признается одной из перспективных направлений государственной политики. Ее определение единообразно по своей сущности, но различно по трактовке. Упоминание об общественной безопасности, на сегодняшний день, существует не только в научной литературе, но и в различных нормативных правовых актах. Государство нуждается в обеспечении общественной безопасности в целях своевременной стабилизации общественных отношений и защиты от угроз, которые представляются опасными на сегодняшний день.

Литература

1. *Микаилов С. М. Общественная безопасность как понятие и как стратегический национальный приоритет в сфере обеспечения национальной безопасности // Молодой ученый. 2017. № 39 (173). С. 68-71. URL: <https://moluch.ru/archive/173/>(дата обращения: 06.02.2024).*

2. *Сапов А. В. О вопросе совершенствования системы личной безопасности сотрудников правоохранительных органов // Автономия личности. 2023. № 1 (29). С. 64-69. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1\(29\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALM_1(29)2023.pdf) (дата обращения: 06.02.2024).*

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

УДК 796.011.3+378

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК СРЕДСТВО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF TREATING DISEASES AND RESTORING BODY FUNCTIONS

Понтелеева Мария Александровна

курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Panteleeva Maria Alexandrovna

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russi

Кузнецов Михаил Борисович

старший преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Kuznetsov Mikhail Borisovich

senior lecturer

Department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russi

Аннотация. В данной статье показана роль физической культуры в жизни людей. Её значение при лечении различных заболеваний и восстановление функций организма. Раскрыты две формы контроля при выполнении физических, а так же их значение при лечении заболеваний и восстановление функций организма, нарушенных в ходе протекания какой-либо болезни. В XXI веке укрепления и поддержания своего здоровья является очень популярным. Существует множество различных сайтов, которые ежедневно пропагандируют правильное питание, специальные упражнения для поддержания здоровья и массу других советов. Но не стоит забывать, что в нашу жизнь кроме популяризации «здорового образа жизни» пришла и популяризация компьютерных и нанотехнологий. По этой причине человек значительно ограничил нагрузку на свой организм, но всегда ли ограничения приносят пользу?! Из-за частного, казавшимся нам привычным, образа жизни выраженного в «сидячей» работе, перемещении по городу на автомобиле, непра-

вильном, но доступном питании человек причиняет себе только вред. Благодаря этому, человек создал себе большую проблему – ухудшение здоровья.

Abstract. *This article shows the role of physical culture in people's lives. Its importance in the treatment of various diseases and restoration of body functions. Two forms of control in the performance of physical exercises are disclosed, as well as their importance in the treatment of diseases and the restoration of body functions disrupted during the course of any disease. In the 21st century, strengthening and maintaining one's health is very popular. There are many different websites that promote proper nutrition, special exercises to maintain health and a lot of other tips on a daily basis. But do not forget that in addition to the popularization of a "healthy lifestyle", the popularization of computer and nano-technologies has also come into our lives. For this reason, a person has significantly limited the load on his body, but do restrictions always benefit?! Because of a private, seemingly habitual lifestyle expressed in "sedentary" work, moving around the city by car, improper but affordable nutrition, a person only harms himself. Due to this, a person has created a big problem for himself—deterioration of health.*

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; физические упражнения; болезнь; здоровые образ жизни.

Keywords: *physical education; health; exercise; illness; healthy lifestyle.*

Физическая культура — это неотъемлемая часть жизнь любого человека. Она включает в себя не только комплекс физических упражнений, но и множество других составляющих, таких как здоровый сон, правильное питание, отказ от вредных привычек. При сочетании всех этих элементов человек улучшает свое здоровье, развивает физические качества. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, повышению иммунитета, а так же улучшают работу организма в целом. Именно поэтому человек в любом возрасте должен выполнять простые физические нагрузки, вести здоровый образ жизни, так как это поможет ему выполнять простые бытовые задачи, держать свое тело в форме [1, с. 125; 2, с. 148].

С научной точки зрения под физической культурой понимают деятельность человека, направленную на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Её основной целью является вовлечение людей в регулярное занятие спортом и ведение здорового образа жизни. Существует огромное множество задач физической культуры, к ним можно отнести:

1. Поддержание и улучшение физической формы.

При регулярном занятии спорта у человека развиваются и совершенствуются физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, снижается риск заболеваний;

2. Укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний.

Одной из составляющих здорового образа жизни и физической культуры является закаливание. Оно улучшает работу сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и нервной систем, увеличивает функциональные возможности

человека, снижает риск возникновения простудных и инфекционных заболеваний;

3. Повышение умственной и физической работоспособности.

Благодаря небольшим зарядкам в течение рабочего дня человек из состояния усталости и сонливости переходит в состояние бодрствования, а так же повышает общий тонус организма.

Как говорил Децим Ю. Ю.: «В здоровом теле здоровый дух». Этой фразой он подчеркивал необходимость гармоничного развития тела и духа человека. В настоящее время эта взаимосвязь прослеживается в таком понятии как «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый человек имеет: комфортное состояние органов и систем организма, их достаточную работоспособность; высокую социальную и биологическую активность; способность выдерживать определенную физическую нагрузку [3, с. 102; 4, с. 45].

Медицина активно использует лечебную физическую культуры, для реабилитации больных людей, восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления. Лечебная физкультура обладает определенными принципами построения занятий. Во-первых, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека, такие как: характер заболевания, пол, возраст и другие. Во-вторых, физические упражнения должны быть разнообразными и сменяемыми, чередуемыми с отдыхом. Соблюдение этих принципов поможет грамотно подобрать комплекс упражнений, который будет эффективно бороться с заболеванием и восстанавливать организм, а никак не наносить больший вред. В-третьих, физическую нагрузку надо чередовать с другими видами медицинской реабилитации, например, массаж, водные процедуры, трудотерапия и другими. Совокупность всех этих признаков способствует качественному протеканию процесса реабилитации больного и ускорению процесса выздоровления. Главная особенность лечебной физической культуры заключается в том, что пациенты выполняют упражнения всегда под контролем специалистов, которые в случае необходимости смогут оказать помощь, показать правильное выполнение упражнения, либо же скорректировать нагрузку, увеличить или уменьшить её. Лечебная физкультура, как вид медицинской помощи имеет свое нормативно-правовое закрепление в Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ.

Выделяют две большие группы видов лечебной физической культуры. Первая носит спортивно-реабилитационный характер, в основном она направлена на спортсменов, для восстановления их организма после длительного процесса тренировок или получения легких травм. Данный вид лечебной физкультуры чаще всего включает в себя массаж и выполнение простых физических упражнений, такое сочетание позволяет человеку расслабиться после тяжелых соревнований, но при этом не потерять форму. В процессе такого

лечения спортсмен должен консультироваться с врачом, чтобы контролировать свои антропометрические показатели [5, с. 9; 6, с. 24].

Ко второму виду лечебной физической культуры относится адаптивная физическая культура, которая в свою очередь делится на две группы тренировок. Первая – это общие тренировки – совокупность физических упражнений, направленных на оздоровление и укрепление здоровья больного. Чаще всего общеразвивающие упражнения выполняют люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, женщины после родов. Общие тренировки могут проводиться индивидуально или в форме групповых занятий, зачастую их выполнение не составляет особой сложности для больного, так же при их выполнении могут использоваться различные предметы. Важной особенностью таких занятий является их воздействие на весь организм в целом, благодаря чему происходит его укрепление. Чаще всего общие тренировки сочетают с дыхательной гимнастикой, либо специальными упражнениями, которые относятся ко второй группе адаптивной физкультуры. Цель специальных тренировок – восстановление функций организма, которые были нарушены в результате различных заболеваний, травм, операций. Упражнения подбираются с учетом области поражения или функционального расстройства. Так, например, при различных заболеваниях позвоночника к специальным упражнениям можно отнести вращения туловищем, которые для обычных людей будут являться общеразвивающими. Данный тренировочный процесс обязательно должен проходить в индивидуальном порядке под чутким руководством врача-специалиста [7, с. 111].

Не стоит забывать и про то, что лечебная физическая культура может быть направлена на уменьшение неблагоприятных последствий, возникающих в результате низкой физической активности. Медицинские работники рекомендуют людям с «сидячей» работой один раз в сорок пять минут проводить зарядку. В этих целях существует огромное количество упражнений, которые позволят расслабить организм, не дать ему переутомиться и избежать различных последствий.

Существует множество форм лечебной физической культуры. Самой распространённой является утренняя гигиеническая гимнастика, она состоит из комплекса простых упражнений, направленных на «пробуждение» организма и повышение общего тонуса. Эта форма лечебной физкультуры схожа с обычной утренней зарядкой и является самым простым способом поддержания здорового образа жизни. Спортивные занятия подобного типа должны охватывать все основные группы мышц и суставов, тогда повысится их эффективность и результат будет максимальным. Стоит выделить еще несколько форм лечебной физической культуры – это дозированная ходьба, оздоровительный бег, терренкур (дозированное восхождение). Перечисленные ранее физические упреждения подходят не для всех, при их выборе необходимо учитывать множество различных факторов, например, заболевание, самочувствие боль-

ного, его физические возможности и многое другое. Чаще всего эти формы лечебной физкультуры используются в санаториях, домах здоровья для профилактики заболеваний, укрепления суставов и всего организма. Универсальной формой лечебной физической культуры является лечебная гимнастика. Она обладает универсальным характером, так как подходит для людей разного возраста, может использоваться при любом заболевании, а так же занятия такого плана могут проходить в различных условиях (на улице, в палате, воде и так далее), с использованием дополнительных предметов или без них [1, с. 125; 3, с. 102].

При выполнении обычных физических упражнений и лечебной физкультуры необходимо помнить о контроле состояния здоровья и физической подготовленности. Он обеспечивает личную безопасность при физической активности. Выделяют два вида контроля, которые взаимосвязаны между собой, при их соблюдении можно добиться желаемого результата гораздо раньше установленных сроков, избежать травматизма. К первому относится медицинский контроль, который осуществляется специальными работниками. Он направлен на решение трех основных задач:

1. Медицинский осмотр для выявления противопоказаний к физическим тренировкам;
2. Определение физиологической реакции на физическую нагрузку и назначение адекватной тренировочной программы;
3. Комплексное медицинское обследование не реже одного раза в год.

Медицинский контроль помогает грамотно подобрать программу тренировок, которые будут направлены на реализацию поставленных задач, наиболее эффективно и безопасно будут справляться с заболеванием. При этом будут учитываться хронические болезни, уровень физической подготовленности, противопоказания и многое другое.

Ко второй форме относится самоконтроль, который происходит по двум показателям, которые не в коем случае нельзя игнорировать, в противном случае это может привести к новым травмам или ухудшению здоровья.

1. По субъективным показателям, к которым относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения и другое.
2. По объективным показателям: функциональные пробы, индексы, контрольные показатели.

При самоконтроле необходимо помнить правила безопасности и технику выполнения упражнения, это поможет минимизировать риски и избежать получения различных травм.

Таким образом, подводя итог всему вышесказанному можно отметить, что физическая культура занимает неотъемлемую роль в лечении заболеваний и восстановления функций организма. Во-первых, физические упражнения способствуют снижению риска развития различных заболеваний. Регулярные

нагрузки уменьшают возможность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета [5, с. 9; 8, с. 148].

Во-вторых, физическая активность может значительно улучшить состояние здоровья пациента и восстановить нарушенные функции организма. Специально подобранные упражнения, направленные на определенную группу мышц и суставов, снижают болевые ощущения, улучшают подвижность человека, повышают общий тонус организма. Но при этом не стоит забывать про контроль, который должен осуществляться как самим больным, так и врачами специалистами, для достижения желаемого результата и избежание различных последствий, травм.

Литература

1. *Макеева В. С., Баркалов С. Н., Герасимов И. В. Динамика показателей системы кровообращения и физического развития курсантов вуза МВД России, обучающихся по профилю ГИБДД // Культура физическая и здоровье. 2018. № 3 (67). С. 125-127. URL: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2018_v67_N3.pdf (дата обращения: 18.01.2024).*

2. *Брычкова А. Ю., Герасимов И. В. Некоторые аспекты влияния физической активности на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 2 (56). С. 148-153. URL: [http://наука-2020.ru/МKN_2\(56\)2022.pdf](http://наука-2020.ru/МKN_2(56)2022.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).*

3. *Галицына Д. А., Кузнецов М. Б. К вопросу применения здоровьесберегающих технологий в образовательных организациях Министерства внутренних дел России // Наука-2020. 2021. № 5 (50). С. 102-107. URL: [http://наука-2020.ru/МKN_5\(50\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/МKN_5(50)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).*

4. *Дмитриева А. С., Пахомов В. И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Наука-2020. 2021. № 7 (52). С. 45-50. URL: [http://наука-2020.ru/МKN_7\(52\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/МKN_7(52)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).*

5. *Алдошин А. В., Еремин Р. В. Физическая культура и спорт как фактор повышения профессиональных способностей сотрудников Государственной инспекции безопасности дорожного движения // Управление деятельностью по обеспечению безопасности дорожного движения (состояние, проблемы, пути совершенствования) : сборник материалов международной научно-практической конференции (Орёл, 20–21 апреля 2017 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2017. С. 9-12.*

6. *Баркалов С. Н. Особенности системы спортивной подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 г.). Ч. 1. Ростов-на-Дону : РЮИ МВД России, 2017. С. 24-31.*

7. *Кузнецов М. Б., Осипов Д. В. Роль физической культуры и спорта в формировании толерантного поведения курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников*

правоохранительных органов : сборник статей (Орёл, 30 июня 2016 г.). Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2016. С. 111-115.

8. *Пахомов В. И. Спортивный туризм: история развития, направления и виды, современность // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 148-158. URL: [http://nauka-2020.ru/МКН_4\(49\)2021.pdf](http://nauka-2020.ru/МКН_4(49)2021.pdf) (дата обращения: 18.01.2024).*

УДК 796.063

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СУДЕЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ****PEDAGOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL TRAINING
OF VOLLEYBALL REFEREES IN THE MOSCOW REGION****Ушков Андрей Владимирович**

аспирант

*Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орёл, Россия***Ushkov Andrey Vladimirovich**

graduate student

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

Доцент

*кафедра физического воспитания**Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева**г. Орёл, Россия***Prokhorov Ruslan Aleksandrovich**

associate professor

*department of physical education**Orel State University named after I. S. Turgenev,**Orel, Russia*

Аннотация. В статье рассказывается о реализации программы профессиональной подготовки судей по волейболу в Московской области. Изучив особенности деятельности волейбольного спортивного судьи, сосредоточив внимание на разработанной модели судебной деятельности, принимая во внимание факторы, определяющие функции и требования, необходимые для характеристик спортивного судьи, и принимая во внимание данные, полученные в ходе исследования, основные структурные компоненты модели современного судьи, которые представлены четырьмя основными компонентами: специальной подготовкой, социальным

статусом, проявлением умственных процессов и свойств личности, развитие личных качеств.

Abstract. *The article describes the implementation of the professional training program for volleyball referees in the Moscow region. Having studied the features of the activity of a volleyball sports referee, focusing on the developed model of judicial activity, taking into account the factors determining the functions and requirements necessary for the characteristics of a sports referee, and taking into account the data obtained during the study, the main structural components of the model of a modern judge, which are represented by four main components: special training, social status, the manifestation of mental processes and personality traits, the development of personal qualities.*

Ключевые слова: волейбол; судья; профессиональная подготовка; программа; педагогические условия.

Keywords: volleyball; referee; professional training; program; pedagogical conditions.

Рассматривая спортивные соревнования по волейболу как неотъемлемую часть подготовки спортсменов, необходимо решать проблемы подготовки судей по волейболу. Ведь от судьи зависит много на волейбольной площадке, несмотря на то, что информационные технологии пришли на помощь в судействе соревнований [1, с. 72]. Волейбол как вид спорта остается самым популярным видом спорта и доступным для многих категорий граждан.

Игра в волейбол очень насыщена положительными эмоциями у играющих [3, с. 143]. Поэтому судья, проводящий встречу, должен судить так, чтобы всегда сохранялся интерес к игре. Очень важно, чтобы судья понимал игру, знал ее правила, и требования. Поэтому, судейство соревнований следует поручать лицам, подготовленным к этой деятельности. Иными словами, популяризация и развитие волейбола зависят не только от мастерства игроков, квалификаций тренеров, подготовленности самих соревнований организаторами, но и также от качества судейства. Субъективное судейство в волейболе приводит к эпизодическим ошибкам, которые способны зачеркнуть кропотливый труд всей команды и ее наставников.

Судейство – это ответственная, сложная и профессионально требовательная деятельность [2, с. 57]. В волейболе она часто ведется на общественных началах и в добровольном порядке. Известно, что в основной массе волейбольные судьи не являются штатными профессиональными спортивными работниками. Судейство для них увлечение - «хобби». Но «хобби», от которого зачастую зависит, как уже отмечалось, судьба игроков и команд, развитие волейбола в целом.

Важную роль в судействе играют личные качества судьи: характер и жизненный опыт, умение быть собранным, расслабляться по ходу игры и др. Умение четко проводить судейство придет с практикой. От ошибок не застрахованы даже самые опытные судьи высшей квалификации. Основные особенности судейства [1, 3, 4]:

1. *Необходимость четко знать официальные правила соревнований.* Несомненно, к проведению встречи судья должен быть подготовлен. Ему просто необходимы знание и понимание игры. Судья не должен быть формалистом, но и импровизировать он не имеет права. Начинающему судье полезно обращаться к чтению правил регулярно. Лучше вести судейский дневник, который окажется полезным не только в период изучения самих правил, но и потом, при практическом судействе, при передаче своего опыта другим судьям. Изучение правил должно быть таким, чтобы у судьи было четкое и ясное понимание каждого пункта их требований. Изучение правил не должно прекращаться ни на день. И если вы поставили цель – стать хорошим судьей по волейболу, то должны отлично знать правила. Следует отметить, что правила волейбола не могут охватить все нюансы игры, в процессе которых рождается огромное число неожиданных, нестандартных ситуаций. Вот почему для любого арбитра исключительно важно понимать, что стоит за каждым пунктом правил, чтобы умело применять свои знания в любой ситуации. Каждый судья – новичок должен также знать, как правильно технически выполняются основные специальные волейбольные приемы, иметь представление о правильных тактических действиях игроков и команд.

2. *Необходимо предвидеть все условия встречи.* Приступая к судейству, судья должен хорошо знать все условия и допустимые ограничения встречи, которые излагаются в «Положении». Не лишнее уяснить подготовленность команд.

3. *Готовность к игре.* Нередки случаи, когда судья дает свисток на начало игры, а ему подсказывают, что низка сетка. Поэтому судье лучше перед игрой проверить лично с помощью мерной линейки установленную высоту сетки. Установив сетку и проверив готовность к игре необходимого инвентаря, судья опрашивает команды и своих помощников о готовности и дает разрешение на подачу.

4. *Фиксировать ошибки, которые видите.* Начав судить, следуйте правилу фиксировать ошибки, в которых точно убеждены. Если ошиблись, исправьте положение немедленно, а не играйте «в догонялки», так как выдумаете больше ошибок, чем пропустите. Судите ровно, и справедливость восторжествует – победит сильнейший. Не надо бояться дать сыграть спорный мяч, но не злоупотребляйте этим, так как обилие спорных – свидетельство слабого внимания судьи и неумения его определить момент первичного нарушения.

5. *Свисток сообщает об ошибке.* Только судье разрешается пользоваться свистком во время встречи. Он дает свисток на выполнение подачи, являющейся началом игрового действия, а также при фиксации ошибок, выходе мяча из игры и при окончании матча. Надо помнить, что лучший судья – судья малозаметный, решения которого естественны. Не привлекайте к себе

внимания и лишними свистками, и жестикуляцией. Не «демонстрируйте» себя, ибо в этом случае, кроме вреда игре, да и себе, вы больше ничего не получите.

6. *Применять специальные жесты и термины.* Судья, не знающий принятых в волейболе жестов и терминов, просто не сможет судить, так как пояснение действий и принимаемых им решений будет занимать много времени, связанного с остановкой игры. А это недопустимо. Судейскими жестами, да и терминологией, начинающий судья должен владеть свободно. Они должны быть понятны всем. В то же время не следует делать их слишком энергично, сопровождать неестественной мимикой или лишними движениями рук, ног, да и всего тела. Помните, часто из – за шума, азарта игроки просто не слышат вашего свистка. И тут вам поможет жест и вслух произнесенный термин. Не жалейте времени на отработку четкого и правильного исполнения судейских жестов и правильное произношение терминов.

7. *Объективность судьи.* Основное требование, предъявляемое к судье, – это объективность. Она вызывает уважение. Способность выдержать правильную линию руководства игрой зависит от объективности судьи, его выдержки, такта и принципиальности.

Для подготовки судей в Московской области мы разработали профессиональную программу, в основу которой легла модель подготовки (рис. 1).

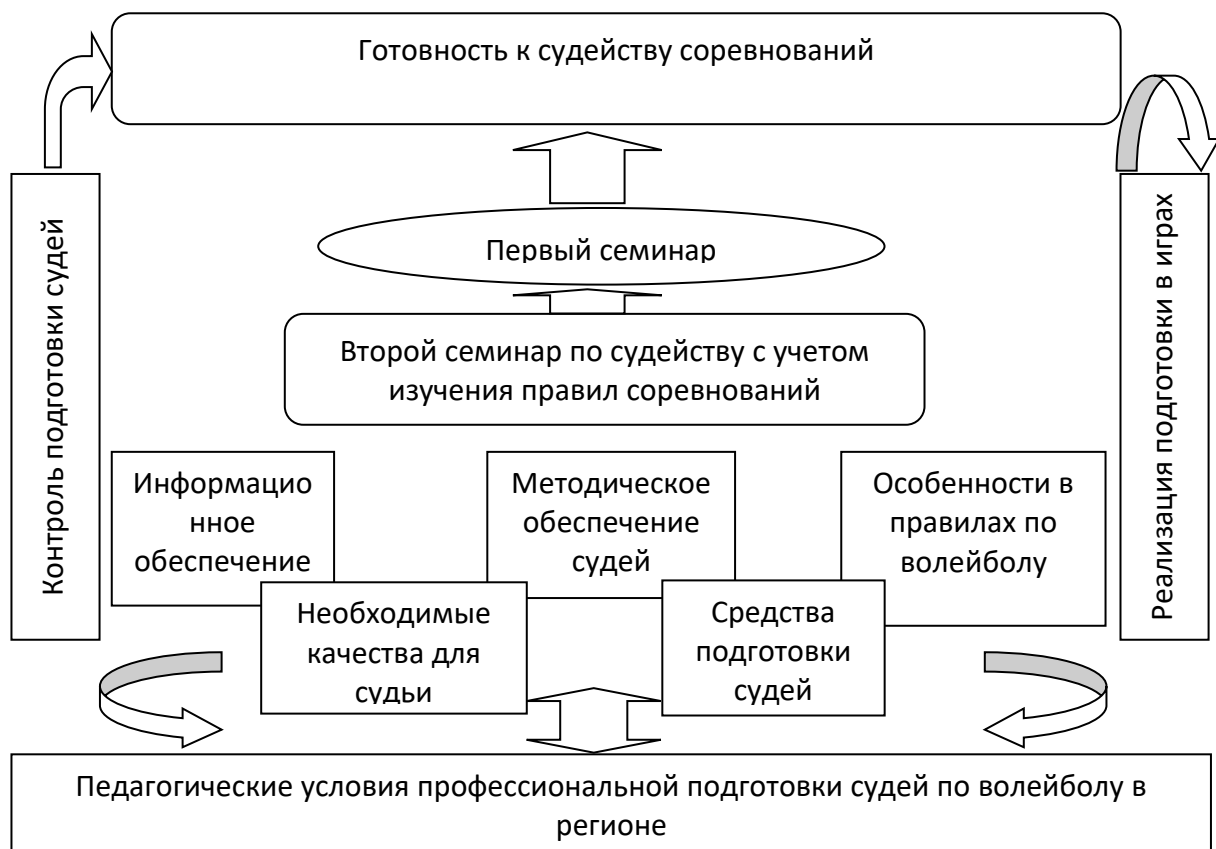


Рис. 1. Педагогические условия профессиональной подготовки судей по волейболу в регионе

На начальном этапе исследования мы постарались определить суть проблемы и причины ее возникновения. С учетом того, что расширение функций судьи в современных видах спорта, осложнение спортивных мероприятий и его судей делают необходимым увеличение требований к личности спортивного судьи, было принято решение определить идеи, которые сформировались в спортивных кругах по его личным качествам.

Согласно полученным данным, наиболее важными особенностями социальной внешности спортивного судьи являются: идеологическая и нравственная частота, целостность и честность, любовь к спорту.

Однако мы должны констатировать, что объективность судей в современном спорте и особенно в волейболе довольно часто сомнительна, о чем свидетельствуют результаты проведенных исследований. Таким образом, по мнению специалистов по волейболу, существование проблемы судьи действительно существует. При этом наибольший процент сомнений по судье возникает при оценке судьями следующих технико-тактических действий: вторая передача, ошибка размещения, контакт сетки, переход средней линии, ошибка игрока, выходящего из задней линии, контакт мяча на блок.

Вероятность судебных ошибок возрастает со сложностью условий игры:

- ✓ в конце игры;
- ✓ игра равных соперников по силе;
- ✓ в конце игры, результат, который может решить исход всей игры;
- ✓ при сохранении равенства в счете;
- ✓ в конечной партии;
- ✓ оказывая давление на судью игроками, тренерами, фанатами.

Исходя из имеющихся официальных особенностей, волейбол кажется сложным, командным, динамичным, высокоскоростным видом спорта. Как известно, чем сложнее спортивная деятельность, тем труднее обеспечить высокое качество судей. По мнению многих специалистов, наличие проблем с судьями по волейболу обусловлено неадекватностью нынешней системы подготовки судей, которая до сих пор не в полной мере отвечает поставленной перед ней задаче.

В то же время, рассматривая официальные директивные документы, которые у нас есть, мы не нашли четких требований к волейбольному судье. В результате было решено определить субъективные и объективные факторы, влияющие на эффективность и качество профессиональной деятельности судьи по волейболу. С этой целью проводились исследования, в ходе которых состав качеств, значение которых, по мнению экспертов, в судебной деятельности неоспоримое знание правил (100,0%); оценка игровых действий (100,0%); высокая степень внимания (100,0%); специальные способности (100,0%); судебный опыт (100,0%); обнаружение ошибок (96,0%); порядочность и объективность (92,0%) и т. д.

Нами было принято решение определить наиболее востребованную

и актуальную судебную деятельность. В результате из 32 рассмотренных показателей были выявлены: визуальные ощущения; восприятие движения; восприятие пространства; распределение внимания; объем внимания; концентрация внимания; оперативное мышление.

Рассматривая деятельность спортивного судьи, его можно рассматривать как своего рода структурное и системное образование, и определяется его содержание: правила игры, условия, в которых он осуществляется, игровые ситуации, действия игроков и перемещение спортивного снаряда. В целях повышения качества судей в целом было принято решение создать модель судьи по волейболу. В наших рассуждениях мы считали, что характеристики нынешних судей с достаточно высоким уровнем квалификации могут быть приняты в качестве моделей. В исследовании участвовали судьи, выступающие в матчах команд Высшей лиги.

На первом этапе была создана группа наиболее разыскиваемых и наиболее важных психических процессов, необходимых волейбольного арбитра: глазомер - 8 баллов; восприятие пространственных характеристик-9 баллов; концентрация-8 баллов; объем внимания - 7 баллов; распределение внимания-8 баллов; оперативное мышление - 7 баллов; интегративный показатель, включающий восприятие, внимание, мышление, глазомер-6 баллов.

На втором этапе результаты тестов, проведенных с помощью вопросника R. Kettell, помогли определить личные характеристики, присущие личности судьи по волейболу. Толкование полученных данных позволило установить личное представительство судьи, содержание которого составляет следующие определения: предрасположенность к обоснованным выводам; эмоциональная стабильность; принятие решений, ответственность, обязательство, сомнение, подозрение; дисциплина, точность в реализации социальных требований, хороший контроль над своими действиями.

Кроме того, при содействии опроса ведущих специалистов в области волейбола и его судей был составлен социальный портрет судьи по волейболу. По результатам ранжирования социальных качеств первые пять включили следующие характеристики: образование на уровне высшего образования; культурный; умный; уважаемый; специалист по волейболу.

Изучив особенности деятельности волейбольного спортивного судьи, сосредоточив внимание на разработанной модели судебной деятельности, принимая во внимание факторы, определяющие функции и требования, необходимые для характеристик спортивного судьи, и принимая во внимание данные, полученные в ходе исследования, основные структурные компоненты модели современного судьи, которые представлены четырьмя основными компонентами: специальной подготовкой, социальным статусом, проявлением умственных процессов и свойств личности, развитие личных качеств.

В рамках исследования и анализа системы подготовки судей по волейболу было установлено, что недостаточно внимания уделяется профессиональному

отбору и развитию специальных возможностей в структуре характеристик модели. По нашему мнению, это является серьезным недостатком, который снижает качество подготовки спортивных судей.

Поэтому было принято решение изучить характеристики профессиональной подготовки и развития специального потенциала, которые считаются наиболее важными для выполнения судейских функций. Сопоставляя результаты, достигнутые субъектами в развитии специальных возможностей с моделями, нетрудно обнаружить, что группа с высоким базовым уровнем (I) ближе к модельным значениям, чем группа с более низким базовым уровнем (II), как показано в таблице 1.

Таблица 1

Результаты сравнительного анализа начальных показателей развития психических процессов и свойств с модельными

П/п	Психические процессы и свойства	Модель. Факт.	Шкала оценки в баллах									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Восприятие прямых линий (глазомер)	М									X	
		Ф			II			I				
2	Восприятие пространственных признаков	М									X	
		Ф				II				I		
3	Концентрация внимания	М								X		
		Ф				II			I			
4	Объем внимания	М								X		
		Ф					II		I			
5	Распределение внимания	М								X		
		Ф						II		I		
6	Оперативное мышление	М							X			
		Ф		II		I						
7	Интегрированный показатель	М								X		
		Ф			II				I			

Из вышесказанного следует, что при подготовке судей по волейболу особое внимание следует уделять базовому уровню показателя специальных возможностей. В качестве стандартов профессионального отбора предлагаются показатели на уровне: глазомер - 6 баллов; восприятие - 5 баллов; концентрация - 6 баллов; объем внимания - 6 баллов; распределение внимания - 6 баллов; мышление - 4 балла; интегрированный показатель - 4 балла.

Что касается следующей задачи, то мы считали, что подготовка специалистов осуществляется в рамках системы специального образования. Учитывая недостатки традиционной системы подготовки судей по волейболу, было принято решение разработать экспериментальную программу начальной подготовки судей, поскольку мы считаем, что этот шаг является наиболее важным в формировании квалифицированного судьи по волейболу.

Основой его строительства были результаты анализа функциональной деятельности судей, их модельных характеристик, парадигм и тенденций в современной профессиональной педагогике. По завершении работы структура содержания программы была представлена в разделах таблицы 2.

Таблица 2

Учебный план начальной профессиональной подготовки судей по волейболу

№ п/п	Разделы и содержание обучения	Количество часов		
		всего	теория	практика
Специальная подготовка				
1.	Характеристика игры. Сооружение, оборудование, инвентарь.	4	2	2
2.	Участники игры. Общие правила игры	4	2	2
3.	Выигрыш очка, партии, встречи. Перерывы и задержки.	2	2	-
4.	Подготовка к встрече, организация игры.	2	2	-
5.	Игровые действия	4	2	2
6.	Судьи, их обязанности, официальные жесты и сигналы	10	4	6
Развитие личностных качеств и способностей				
1.	Этикет и культура поведения судьи	6	4	2
2.	Психологические типы людей и их проявления	6	4	2
3.	Основы управления соревновательной деятельностью	4	2	2
4.	Психологический практикум	8	2	6
Практика				
1.	Учебная практика	10	-	10
2.	Практика по специальности	12	-	12
	Всего	72	26	46

Сравнительный анализ окончательных результатов экспериментальной группы, протестированной со студентами, показал, что они практически не отличаются. Поэтому можно сказать, что авторская программа начальной подготовки судей по волейболу позволяет за короткий промежуток времени (8 недель) подготовить судей к качественному судейству соревнований.

Сравнивая результаты экспериментального обучения с традиционной системой, было установлено превосходство на надежном уровне по трем показателям: восприятию пространственных характеристик, концентрации внимания, интегральному показателю.

Были также проведены исследования по вопросам формирования наиболее важных личных качеств для выполнения судебных функций. Согласно данным, полученным по пяти зарегистрированным показателям, три из них имеют более высокие значения, что соответствует достоверным различиям. В процессе обучения были проведены 3 экзаменационных теста на знания волейбольных правил и решения конкретных игровых ситуаций, результаты которых приведены в таблице 3, а также представлены на рисунке 2.

Таблица 3

Данные аттестации судей по волейболу в Московской области

№	Уровни	Экзаменационные сдачи % (n – 10)		
		1	2	3
1	Отличный	17,4	32,4	37,2
2	Основательный	21,6	37,3	43,1
3	Допустимый	30,4	26,3	19,7
4	Минимальный	9,8	4	-
5	Недопустимый	20,8	-	-

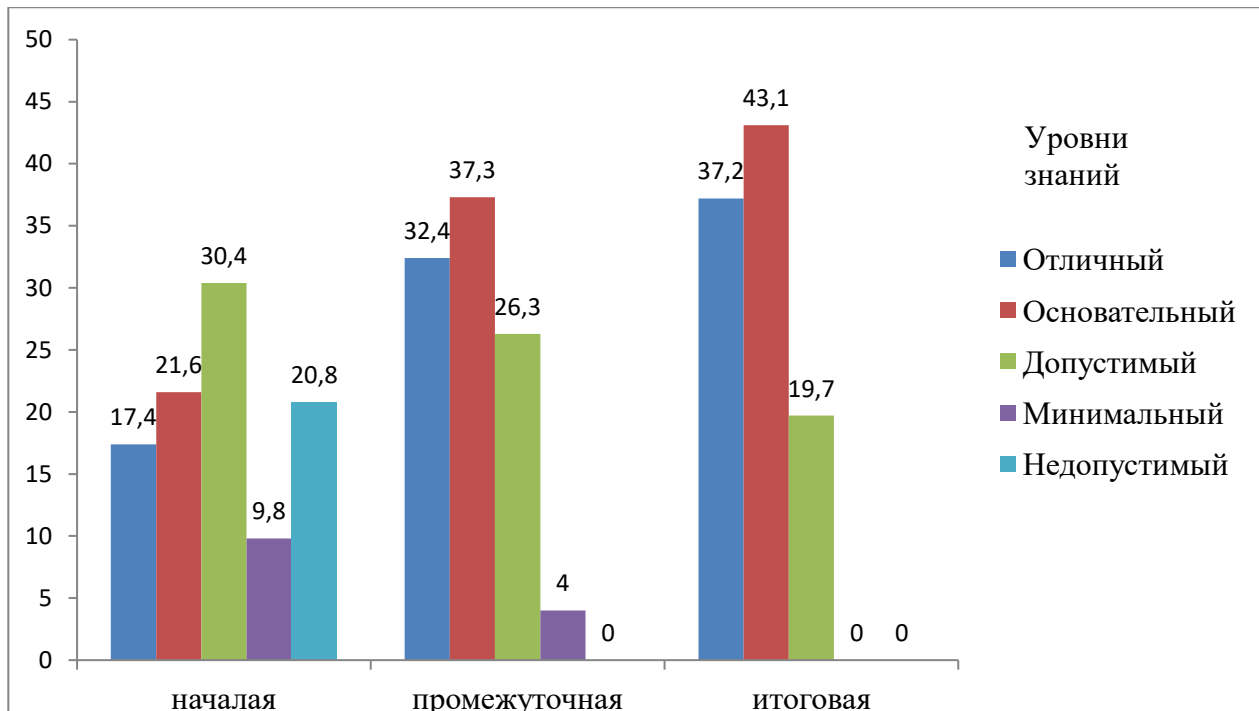


Рис 2. Данные аттестации судей по волейболу в Московской области

Результаты первого тестирования, который проводился в начале обучения, показали, что правила по волейболу в совершенстве знают лишь 17,4% тестируемых, 21,6% - имеют уровень «основательный», «допустимый» уровень у 30,4% исследуемых. «Минимальный» и «недопустимый» уровни в сумме получили 30,6% исследуемых.

После второго и третьего тестирования, мы видим, что все 3 положительных показателя улучшились, уровень знаний «минимальный» и «недопустимый» снизились до 0.

Все эти результаты говорят нам о том, что в процессе обучения теоретическим и практическим навыкам судейства по волейболу, уровень знаний всех тестируемых повысился до приемлемого уровня. Следовательно, они могут быть допущены до судейства официальных соревнований.

Положительный результат эксперимента указывает не только на превосходство предложенного варианта начальной профессиональной подготовки

судей по волейболу над традиционным, но и является основанием рекомендовать показатели, регистрируемые в процессе эксперимента для контроля и оценки качества подготовки обучающихся.

Итогом проведенной серии экспериментальных исследований является создание целостной системы начальной профессиональной подготовки судей по волейболу, включающей в себя: профотбор, ориентированный на нормативные требования к проявлению группы специальных способностей; структура и содержание обучения, представленные в виде учебного плана; системы контроля и оценки результатов обучения и специальной подготовки обучаемых.

Литература

1. *Гладышев А. А. Теоретическая модель подготовки специалистов физкультурно-спортивного профиля // Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С.72.*
2. *Кунянский В. А. Волейбол: судейство в вопросах и ответах. Москва : ТВТ Дивизион, 2011. 192 с.*
3. *Дмитриев В. А. Готовим спортивных судей //Физическая культура в школе. 2008. № 7. С. 55 - 56.*
4. *Степаненко И. Т. Идеология оценивания деятельности спортивных судей // Электронный научный журнал. 2016. № 2 (5). С. 555-562. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47565411> (дата обращения: 10.01.2024).*

**К ВОПРОСУ О ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК,
НАПРАВЛЕННЫХ НА ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА СПОРТСМЕНОВ
РУКОПАШНОГО БОЯ ДЛЯ ПОБЕДЫ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

**ON THE QUESTION OF THE FEEDABILITY OF TRAINING
AIMED AT EXTREME WEIGHT REDUCTION IN HAND-HAND COMBAT ATHLETES
FOR WIN AT COMPETITIONS**

Носов Станислав Андреевич

*старший преподаватель
кафедры физической подготовки
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия*

Nosov Stanislav Andreevich

*senior lecturer
department of physical training
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia*

Федонов Александр Павлович

*курсант
юридический факультет
Воронежский институт МВД России
Воронеж, Россия*

Fedonov Aleksandr Pavlovich

*student
faculty of law
Voronezh Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Voronezh, Russia*

Алдошин Андрей Витальевич

*кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физической подготовки и спорта
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл, Россия*

Aldoshin Andrey Vitalievich

*PhD., assistant professor
department of physical training and sports
Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia
Orel, Russia*

Аннотация. В данной научной статье раскрывается вопрос о целесообразности проведения тренировок, направленных на экстремальное снижение веса спортсменов рукопашного боя для победы на соревнованиях. Существует множество факторов, влияющих на успешные результаты проведённых поединков.

Одним из таких факторов выделяют вес участника соревнований. Научная статья раскрывает термин «весогонка» и важные негативные последствия от ее проведения. Понижения веса спортсменов, является распространяемым способом, чтобы опуститься на одну или на две весовых категорий. Это позволит спортсмену получить преимущество в виде: антропометрия и восстановления сниженного веса в норму, что повышает вероятность одержать победу в выбранной весовой категории. Объектом исследования является отношения, складывающиеся в сфере спортивной деятельности. Субъектом исследования является экстремальное снижение веса спортсменов рукопашного боя для победы на соревнованиях.

Abstract This scientific article reveals the question of the expediency of training aimed at extreme weight loss of hand-to-hand combat athletes to win competitions. There are many factors that influence the successful results of the fights. One of these factors is the weight of the competitor. The scientific article reveals the term "weight race" and the important negative consequences of its conduct. Lowering the weight of athletes is a common way to get down one or two weight categories. This will allow the athlete to gain an advantage in the form of: anthropometry and restoration of reduced weight to normal, which increases the likelihood of winning in the chosen weight category. The object of the study is the relationship that develops in the field of sports activity. The subject of the study is the extreme weight loss of hand-to-hand combat athletes to win competitions.

Ключевые слова: физическая подготовка; соревнования; спортсмен; совершенствование; обучение; «весогонка».

Keywords: physical training; competitions; athlete; improvement; training; «weight race».

В настоящее время количество спортсменов секций рукопашного боя, заинтересованных в получении почётных званий и разрядов, становится все больше. Для достижения данных целей необходимо становиться победителем или призёром соревнований соответствующего уровня. Участники соревнований прикладывают немало усилий на тренировках, чтобы повысить свои шансы на победу с сильными соперниками. Есть множество факторов, влияющих на успешные результаты проведённых поединков, к которым можно отнести навыки спортсмена, его физическую подготовку (например, выносливость), соревновательный опыт, ментальное состояние, а иногда и доля везения (случайность) при определённых обстоятельствах. Эти и многие другие факторы создают общую картину возможностей конкретного спортсмена. Однако, среди прочих, также выделяют и вес участника соревнований. В обществе спортсменов и тренеров существует мнение, что такое явление как «весогонка» способна существенно облегчить поединки с менее габаритными соперниками, так как во-первых, оппоненту будет сложнее с вами бороться, а во-вторых, успешно проведённые вами удары руками и ногами нанесут больший урон. Но так ли это на самом деле? Всегда ли данная «весогонка» оправдывает затраченное время и усилия?

Согласно мнению С. А. Полиевского, весогонка - это искусственное снижение массы тела спортсмена различными способами с целью достижения

необходимого веса, установленного регламентом соревнований и восстановление его после взвешивания. Как отмечают многие спортсмены, весогонка наиболее тяжелый, экстремальный и изнурительный момент в подготовке к соревнованиям. Как видно по описанию, данный процесс не носит оздоровительного характера, а скорее даже напротив, может навредить организму без должного подхода и наблюдения специалиста. Однако даже несмотря на некоторые риски, спортсмены все таки решаются на проведение экстремального снижения веса. Оправдано ли? Какие преимущества появляются в таком случае, кроме тех, что были названы абзацем выше? К сожалению, кроме этих примеров сложно что-либо ещё добавить. Однако легко сказать о возможных негативных последствиях, а именно:

1) Вялость при передвижении и выполнении боевых приёмов. То есть, в погоне за мнимыми бонусами в бою, может произойти и обратная ситуация, в которой произойдёт потеря эффективности в плане физической подготовки и силовых характеристик, что естественным образом снизит вероятность победы в поединке;

2) Головокружение и повышенная температура. Здоровье каждого человека индивидуально, поэтому организм конкретного бойца может банально не справиться с возросшей нагрузкой, из-за чего будут появляться соответствующие симптомы. Никто не будет спорить с тем фактом, что бой можно выиграть с температурой, и все-таки в контексте настоящей статьи нас интересуют факторы, не усложняющие поединок, к коим температура вовсе не относится.

3) Отрицательное ментальное влияние на спортсмена в тот момент, когда стоило бы сфокусировать все своё внимание на подготовку и сам поединок. Это к вопросу о психологическом состоянии перед схваткой, которое сильно влияет на конечный результат. Даже в условиях превосходящего опыта одного бойца над другим, нередки случаи победы последнего за счёт правильного настроя. После изнуряющей и экстремальной весогонки в голове спортсмена вероятнее всего будет установка не как победить, а скорее как перетерпеть.

4) Ущерб для сердечно-сосудистой системы. Дегидратация (обезвоживание) организма повышает вероятность образования тромбов с последующей обструкцией (закупоркой) кровеносных сосудов сердца. Дегидратация – состояние организма, которое возникает вследствие снижения содержания воды ниже физиологической нормы, и в связи с этим вызывающее нарушение обмена веществ. Этот процесс является одной из основных причин лимитирования физической работоспособности во время выполнения нагрузки с преимущественной направленностью на проявление выносливости.

5) Пищевые расстройства. Резкое ограничение в употреблении пищи хотя и может дать быстрый результат в сбрасывании веса, однако настолько же быстро с непривычки может вызвать мгновенное желание организма восполнить пробел, причём с удвоенной силой, от чего спортсмен может в последствие переедать, тем самым нанося существенный ущерб своей пищевари-

тельной системе. Таким образом можно либо провалить взвешивание, либо вовсе не выйти на поединок.

б) Высокий риск оказаться в нокауте. Согласно словам главы отделения спортивной медицины клиники Эмерсон, профессора нейрохирургии Роберта Канту «при сильном обезвоживании мозг сжимается, т. к. уменьшается объем спинномозговой жидкости, и можно предположить, что это приводит к повышению вероятности получения нокаута и сотрясения головы при ударе» [2]. Следовательно, можно сделать мудрый вывод о том, что не нужно стремиться к лёгкому нокауту, сбрасывая для этого вес в более лёгкую категорию, в противном случае окажешься в нем сам.

В некоторых, а возможно и в большинстве случаях, спортсмены вынуждены сгонять вес не потому, что хотят получить существенное преимущество, а скорее уравнивать шансы, избежав встречи с массивными соперниками, которые спустились не на одну, а сразу на две или даже на три весовые категории. Может показаться что разницы нет, но это не так, это крайне тонкий момент, который способен понять только спортсмен. Но как показывает практика, иногда не стоит бояться. Мало того, что можно остаться в своём «родном» весе, так можно и вовсе подняться на категорию выше, и показывать более лучшие результаты [3]. Аргументом для данного утверждения являются многочисленные примеры смены дивизиона бойцов смешанных единоборств:

1) Роберт Уиттакер. На протяжении пяти лет он дрался в полусреднем весе и, кроме победы на TUF, не показывал достойных результатов. Череда побед и поражений заставила сменить вес на более тяжёлый. Как результат - одиннадцать побед из двенадцати боев. Роберт победил Брэда Тавареса, Дерика Брансона, Роналдо Соузу, Йоэля Ромеро, Даррена Тилла и Джареда Каннонье. Единственное поражение Адэсанье. Своевременное понимание необходимости сменить вес на категорию выше вознаградило его впечатляющей победной серией.

2) Гилберт Бернс. Будучи полусредневесом, он решил спуститься в лёгкую категорию, что пожалуй, стало его главной ошибкой. Проиграл Рашиду Магомедову, Дэну Хукеру и Майку Празересу. Три поражения в купе с тяжёлой весогонкой заставили его покинуть легкий вес. Позже он победил Кунченко и Нельсона, Демиана Майю и бывшего чемпиона Тайрона Вудли. Да, он уступил Камару Усману, однако никто не утверждал, что оставаясь в своём весе спортсмен гарантирует себе стопроцентную победу.

3) Энтони Джонсон. Независимо от веса Энтони Джонсон был сильным бойцом. Кроме красивых нокаутов был известен экстремальными потерями веса, когда в кратчайшие сроки мог сбросить 30 килограмм. Разумеется это плохо сказывалось на нем, много раз проваливал взвешивания, до тех пор пока в 2012-м году не перешёл в полутяжелый вес. Там он начал путь того самого Рамбла, о безумной мощи которого фанаты говорят до сих пор. Энтони дважды вычистил дивизион полутяжей и нокаутировал всех подряд. Единственный,

с кем он не смог справиться, это Дэниель Кормье, которому он дважды проиграл в титульном поединке, после чего завершил карьеру.

Для кого-то данные примеры могут показаться неуместны, так как в них речь идёт о профессиональных бойцах UFC, условия и обстоятельства которых разительно отличаются от обычных спортсменов секций рукопашного боя, хотя бы тем, что там во главе угла стоит бизнес и шоу, из-за чего вполне вероятны договорные бои. Отчасти возможно это и так, но и на официальных соревнованиях по рукопашному бою бывают договорные поединки, не обесценивать же труд тех спортсменов, которые не пошли на сделку с совестью [4].

В заключении хочется сказать, что пускай весогонка и может дать в определённых обстоятельствах преимущество над соперником, все же не стоит возлагать на неё больших надежд. При неправильном и неквалифицированном подходе можно совершить много ошибок, которые повлекут за собой не самые благоприятные последствия. Для некоторых бойцов иногда стоит и вовсе подняться в весе, чтобы раскрыть свой потенциал. Лучшее что может сделать спортсмен для успешного выступления на соревнованиях - это совершенствовать свои боевые навыки, больше спарринговаться, чаще выступать на соревнованиях, сбалансированно питаться, всегда иметь правильный настрой на поединки и обладать долей везения, так как рукопашный бой это спорт, а в спорте иногда кому-то просто может повезти чуточку больше при равном соотношении сил и возможностей.

Литература

1. Капустина А. А., Артемьева Н. К. Состояние водно-минерального обмена при напряженной мышечной работе // Научные труды Федерального научного центра гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана «Гигиенические проблемы оптимизации окружающей среды и охраны здоровья населения». 2006. № 17. С.120- 122.

2. *Weight cutting : solving «The biggest problem in combat sport»* [Электронный ресурс]. URL: <https://bleacherreport.com/articles/2555772> (дата обращения: 15.11.2023).

3. Носов С. А. Основные принципы качественной допинговой системы в спортивной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции (Иркутск, 31 марта 2022 года). Иркутск : Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2022. С. 329-332.

4. Носов С. А. Система комплексного контроля состояния спортивной подготовленности с коррекционными мероприятиями в процессе соревновательной деятельности единоборцев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей Всероссийского круглого стола (Орел, 24 июня 2021 года). Орел: Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2021. С. 141-143.

**ФИЗИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ СТУДЕНТОК ВТОРОГО КУРСА
ЭКОНОМИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВОЛГОГРАДСКОГО ИНСТИТУТА
УПРАВЛЕНИЯ, ФИЛИАЛА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**PHYSICAL PORTRAIT OF SECOND-YEAR FEMALE STUDENTS
ECONOMIC FACULTY OF VOLGOGRAD INSTITUTE OF MANEGEMENT, BRANCH
OF RUSSIAN ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC ADMINISTRATION
UNDER THE PRESIDENT OF RUSSIAN FEDERATION**

Бородина Анна Сергеевна

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия*

Borodina Anna Sergeevna

*Russian Academy of National Economy and public administration
under the President of the Russian Federation - Volgograd branch
Volgograd, Russia*

Инёв Михаил Александрович

*старший преподаватель
кафедра физической и специальной подготовки
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия*

Inev Mikhail Alexandrovich

*senior lecturer
department of physical and special training
Russian Academy of National Economy and Public Administration
under the President of the Russian Federation - Volgograd branch
Volgograd, Russia*

Аннотация. Автором представлено исследование, целью которого является определение физического портрета студенток второго курса экономического факультета, а также предоставление практических рекомендаций по развитию основных физических качеств. В статье приведены антропометрические данные студенток, а также информация о состоянии их здоровья и физической подготовленности. В результате исследования был определен среднестатистический портрет студенток второго курса. Анализ полученных данных позволяет сделать выводы о текущем состоянии физической подготовленности данной группы студентов.

Abstract. The author presents a study aimed at determining the physical profile of second-year female students of the Faculty of Economics, as well as providing practical recommendations for the development of basic physical qualities. The article presents anthropometric data of female students, as well as information about their health and

physical fitness. As a result of the study, the average statistical portrait of second-year female students was determined. The analysis of the obtained data allows us to draw conclusions about the current state of physical fitness of this group of students.

Ключевые слова: физкультура; сила; выносливость; показатели; подготовленность.

Keywords: physical education; strength; endurance; performance; preparedness.

Физические данные являются одними из главных аспектов как внешнего вида каждого человека, так и его состояния здоровья. Стоит отметить, что физическое здоровье играет важную роль в жизни студентов, которые ведут активный образ жизни и часто сталкиваются с повышенной нагрузкой на учебе. Оценить уровень их физической подготовки помогают нормативы. Соответствие нормативам физического развития не только способствует улучшению общего самочувствия, но и оказывает положительное влияние на умственную деятельность, концентрацию внимания и уровень стрессоустойчивости. Повышается академическая успеваемость. В этой статье рассмотрена важность занятий физической культурой для студентов, а также их физический портрет и его влияние на их образ жизни и академическую деятельность.

Данные для исследования были получены в результате проведенного опроса среди 35 студенток второго курса экономического факультета. В опросе учитывались такие параметры как:

- ✓ возраст
- ✓ вес
- ✓ рост
- ✓ частота физической активности – практические занятия физическими упражнениями, оздоровительным бегом, легкой атлетикой.

В результате проведенного опроса определен антропометрический портрет среднестатистической студентки второго курса экономического факультета Волгоградского института управления со следующими исходными данными:

- ✓ возраст – 19 лет
- ✓ вес – 52
- ✓ рост – 165

Исходя из полученных данных и составленного благодаря им антропометрического портрета можно сделать выводы о частоте физических нагрузок студенток второго курса экономического факультета:

- ✓ Раз в неделю физическими активностями занимается 16,7 % студенток;
- ✓ 2-3 раза в неделю физическими активностями занимается 16,7 % студенток;
- ✓ Редко физическими активностями занимается 66,7 % студенток. Так же были получены результаты проведенных нормативов среди студенток.

Средние показатели такие:

Таблица 1

Показатели студенток

Пресс	21
Бег (30 м/сек)	6,2 сек
Прыжки через скакалку (раз/мин)	125
Отжимания	18

При этом нормативы следующие:

Таблица 2

Нормативы

Оценка	“5”	“4”	“3”
Пресс	40	30	20
Бег (30 м/сек)	4,7	5,5	5,9
Прыжки через скакалку (раз/мин)	150	140	130
Отжимания	22	19	16

В связи с полученными результатами, поставлена задача улучшить физические показатели студенток, повысить их физическую активность. По окончании курса физкультуры в университете студентки должны выполнять нормативы на «Отлично». Для реализации поставленной задачи нужно улучшить пять основных физических качества, такие как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Практические рекомендации:

Сила. Нужно выполнять физические силовые упражнения с использованием веса внешних предметов; преодоление собственного веса; упражнения с использованием спортивных тренажеров; бегать; использовать сопротивления спортивных предметов (например, эспандеры). Силовые упражнения обладают величиной отягощения, которую регулируют количеством выполняемых упражнений, подходов и весом отягощения. Рекомендуется использовать метод круговой тренировки, при котором оказывается воздействие на многие группы мышц.

Быстрота. Нужно выполнять с максимальной скоростью специальные соревновательные упражнения, коэффициентом успешного выполнения которых является минимальное время. Упражнения выполняются циклично в быстром темпе. Усилением эффекта таких упражнений является постепенное затруднение условий их выполнения.

Ловкость. Необходимо выполнять физические упражнения с координационной сложностью: бег и ловля предметов, ходьба с прыжками. Выполнять упражнения на равновесие, такие как стояние на одной ноге, прыжки через препятствия и т. д. Также улучшить ловкость помогут игры с мячом - игры в баскетбол, волейбол, футбол и другие виды спорта с мячом.

Выносливость. (Общую и специальную) необходимо выполнять упражнения для улучшения производительности дыхательной и сердечно-сосудистой системы. К таким упражнениям относятся разновидности бега, плавание, езда на велосипеде.

Гибкость. Требуется развитие эластичности связок и мышц. Для этого выполняются упражнения на растягивание мышц, сухожилий и связок. При выполнении постепенно возрастает амплитуда.

Но стоит упомянуть и о том, что нельзя делать акцент исключительно на физических упражнениях. Важным аспектом успешного развития физических качеств является **правильное питание**.

Необходимо **исключить из рациона**:

- ✓ острую, жирную пищу;
- ✓ алкогольные напитки;
- ✓ фастфуд
- ✓ белую выпечку
- ✓ колбасные изделия
- ✓ ненатуральные соусы

Также необходимо сократить потребление сахара.

Важно наладить **питьевой режим**. Нужно пить 1,5-2 литра воды в день.

Принимать еду нужно в определенное время.

- ✓ Завтрак – 7:00
- ✓ Перекус – 10:00
- ✓ Обед – 13:00
- ✓ Полдник – 16:00
- ✓ Ужин – 19:00
- ✓ Перекус за один час до сна

Необходимо включить в рацион **сложные углеводы** (зерновые крупы, ржаной хлеб, бобовые, фрукты) и **простые углеводы**.

В результате проведенного исследования был составлен физический портрет студенток второго курса экономического факультета. Было выявлено, что показатели многих студенток не соответствуют нормативам. Учащиеся имеют недостаточную ловкость и координацию движений, выносливость, быстроту и гибкость, что может негативно сказываться на их общем физическом состоянии и академической успеваемости. В связи с этим, были предложены рекомендации по улучшению физического развития студенток. В частности, было рекомендовано включить в свой рацион занятия спортом (или увеличить частоту выполнения физических упражнений), добавить упражнения на равновесие, занятия танцами, игры с мячом, упражнения на растяжку, а также ежедневные упражнения. Эти меры помогут не только улучшить ловкость, координацию и гибкость, но и повысить общий уровень физической активности. Необходимо улучшить свой рацион питания, наладить режим. Таким образом, полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости внедрения специальных

программ по физической подготовке для студенток экономического факультета. Это позволит им не только улучшить свое физическое состояние, но и повысить общий уровень здоровья и благополучия.

При симбиозе всех вышеперечисленных рекомендаций в данной статье физические качества студентов значительно улучшатся.

Литература

1. Иванова Е.А. Физическое состояние студенток в современных условиях обучения // *Физическая культура и спорт в высшей школе*. 2019. № 3. С. 45-50.

2. Петров В.С. Влияние физической активности на физическое состояние студенток // *Медицинский журнал*. 2018. № 6. С. 78-82.

3. Сидорова О. Н Оценка физического состояния студенток с учетом психоэмоционального стресса // *Журнал психологии и педагогики*. 2018. №4. С. 112-118.

УДК 796.819

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ КУРСАНТОВ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
МВД РОССИИ**

**RESTORATION OF CADETS AFTER CLASSES IN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL
TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS
OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA**

Бондарева Виктория Васильевна

Курсант

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Bondareva Victoria Vasilyevna

cadet

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Губанов Эдуард Владимирович

Преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова

г. Орел, Россия

Gubanov Eduard Vladimirovich

teacher

department of physical training and sports

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье проведен анализ значимости физической подготовки курсантов в период обучения на курсах системы Министерства Внутренних Дел России. Также, в статье определена роль восстановительного процесса курсантов (слушателей) после занятий по дисциплине физическая подготовка в образовательных организациях МВД России, оказывающего влияние на биологические процессы в организме после физических нагрузок. Проанализировав различную научную литературу, посвященную вопросам восстановления после физической активности и нагрузок, в статье предлагаются рекомендации по наиболее важным аспектам восстановления организма курсантов. Так, в статье предлагаются дополнительные средства восстановления после занятий, а именно йога и массаж. Делается вывод о том, что соблюдение этих рекомендаций поможет курсантам МВД России правильно восстановить организм и поддерживать его в отличной форме для продолжения активной физической деятельности.

Abstract. The article analyzes the importance of physical training of cadets during the period of study at the courses of the Ministry of Internal Affairs of Russia. Also, the article

defines the role of the rehabilitation process of cadets (trainees) after classes in the discipline of physical training in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia, which affects the biological processes in the body after physical exertion. Having analyzed various scientific literature devoted to the issues of recovery after physical activity and exercise, the article offers recommendations on the most important aspects of restoring the cadets' body. So, the article suggests additional means of recovery after classes, namely yoga and massage. It is concluded that compliance with these recommendations will help the cadets of the Ministry of Internal Affairs of Russia to properly restore the body and keep it in excellent shape to continue active physical activity.

Ключевые слова: физическая подготовка; курсант; восстановление; функциональные возможности; нагрузка.

Key words: physical training; cadets; recovery; functional capabilities; load.

Физическая подготовка - это действительно тяжелый целенаправленный процесс развития физических качеств, включенный в здоровый образ жизни, позволит научиться контролировать себя, натренировать не только физическую силу, но еще ловкость и гибкость, а также обучит особым приемам. Но для этого нужно посвятить физической подготовке все свободное время.

На сегодняшний день перед сотрудником органов внутренних дел стоит множество таких задач, как обеспечение законности, борьба с преступностью, обеспечение общественной безопасности и общественного порядка, а также защита жизни и здоровья граждан. Для решения данных функций сотрудникам правоохранительных органов необходимо поддерживать физическую форму и уровень образования [1].

Упражнения характеризуются быстроизменяющейся ситуацией, высокой интенсивностью технико-тактических действий, проявлением максимальных мышечных усилий в сложившихся условиях требуют высокой выносливости. Так, во избежание негативных последствий влияния тренировочных нагрузок на организм курсантов и учёта индивидуальных возможностей слушателей к выполнению предлагаемых тренировочных заданий необходимо регулярно проводить оценку возможностей функциональных систем и корректировать разработанные планы индивидуально с учётом результатов обследований.

При подготовке курсантов, а также в ходе их последующей тренировочной деятельности считается одним из важнейших инструментов их воспитания, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство. В связи с чем, следует уточнить: физическая подготовка представляется компонентом благоприятной социально-психологической атмосферы в учебном процессе и активно влияют на полное развитие личности предполагаемого курсанта.

Развитие функциональных возможностей организма курсантов зависит от степени подготовленности и слаженности работы всех систем организма, то есть работоспособности дыхания, кровообращения, нервных клеток и состояния опорно-двигательного аппарата.

В физической подготовке происходят значительные изменения показателей функциональных систем организма, обусловленные адаптацией организма курсанта к физической деятельности, также изменения происходят постепенно в процессе многолетней подготовки и стимулируются направленностью тренировочных нагрузок на увеличение соответствующих функциональных возможностей.

В спорте происходят значительные изменения показателей функциональных систем организма, обусловленные адаптацией организма курсанта к занятиям по физической подготовке, также изменения происходят постепенно в процессе многолетней подготовки и стимулируются направленностью тренировочных нагрузок на увеличение соответствующих функциональных возможностей.

Эффективность тренировочного процесса зависит от качественного контроля за индивидуальным функциональным состоянием спортсменов, что позволяет определить основные направления учебно-тренировочного процесса и проводить оперативную коррекцию объема и интенсивности тренировочной нагрузки на различных этапах подготовки.

Функциональные возможности организма каждого курсанта можно определить, выполняя специальную работу, характерную тем нагрузкам, которые испытывает организм во время исполнения физических упражнений.

В системе вузов МВД РФ уделяется особое внимание физической подготовке, воспитывая в сотрудиниках:

- ✓ навыки скорости;
- ✓ силы;
- ✓ выносливости;
- ✓ гибкости.

При планировании учебно-тренировочного процесса курсантов в вузах МВД РФ необходимо существенно увеличить количество времени для развития специальной выносливости в тренировочных занятиях и в ходе выполнения специальных физических упражнений [2].

Достижение высоких спортивных результатов возможно при хорошей функциональной подготовленности, поэтому необходимо регулярно контролировать влияние тренировочных нагрузок на организм курсантов.

На практике в современной действительности специалисты в исследуемой области (тренера, педагоги по физическому воспитанию) используют различные методики тестирования функциональных возможностей каждого конкретного курсанта. Первоочередно это связано с тем, что каждый человек уникален и обладает различными физическими и функциональными возможностями. И в связи с этим важно индивидуализировать параметры тренировочных нагрузок. Тренировки должны соответствовать текущему состоянию человека и быть соразмерными с естественным возрастным ритмом развития и его потенциала, что является одним из направлений комплексного контроля.

Восстановление организма после прекращения занятия является важным этапом для поддержания его работоспособности и здоровья курсантов.

Целесообразно обратить внимание на точку зрения А.А. Орловой и А.С. Сапунова, которые замечают, что правильное восстановление организма после активной физической деятельности является важным аспектом для поддержания здоровья и повышения физической выносливости курсантов в образовательной организации МВД России. На основе изученных рекомендаций, предлагаемых различными исследователями в данной области, выделим несколько рекомендаций по восстановлению организма после занятий физической подготовкой [3]:

Во-первых, постепенность: следует обучить курсантов слушать свое тело и уважать его потребности. Не переусердствовать, особенно если только начинает заниматься физической активностью. Постепенно увеличивая нагрузки, давая организму время на восстановление.

Во-вторых, стретчинг: важно уделять внимание мышцам, совершая разминку и выполняя упражнения стретчинга после тренировок. После тренировки растягивание мышц помогает снять напряжение и предотвратить появление боли. Регулярная растяжка также улучшает гибкость и подвижность суставов. Также поможет расслабить мускулатуру и улучшить кровообращение.

В-третьих, отдых и сон: регулярный отдых и достаточное количество сна - это неотъемлемая часть восстановления организма. Курсантам важно уделять достаточное время для отдыха после тренировок и стремиться спать от 7 до 9 часов в ночь. Регулярный сон и периодические выходные дни также важны для восстановления организма и предотвращения переутомления.

В-четвёртых, гидратация: употребление достаточного количества воды особенно важно после физической активности, чтобы компенсировать потерю жидкости через пот. Поэтому необходимо регулярно пить воду в течение дня, особенно после занятий.

В-пятых, питание: после тренировок важно получить достаточное количество питательных веществ для восстановления мышц и энергии. Рекомендуется потреблять белки, углеводы и здоровые жиры в равной пропорции. Необходимо включать в свой рацион овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, мясо, рыбу, яйца, молочные продукты и орехи.

В-шестых, профессиональная медицинская помощь: при необходимости, важно обращаться за консультацией к медицинским специалистам о восстановлении организма после физических нагрузок. Они могут дать индивидуальные рекомендации, учитывая физическую подготовку и особенности организма каждого конкретного курсанта.

Все эти педагогические средства восстановления должны быть индивидуально подобраны и адаптированы к каждому конкретному курсанту и его физическим возможностям. Важно учитывать особенности организма, уровень тренировок и цели, которые ставятся перед курсантом.

Изучив основы восстановления после тренировок выдвигаемые педагогами и профессорами данных исследований, мы можем смело констатировать, что физический отдых выступает одним из основных педагогических средств восстановления. Такой вывод делается исходя из заключения большинства ученых. Закономерно, что после интенсивных тренировок, как следствие необходимо предоставить организму возможность отдохнуть, здесь мы понимаем не только те способы, которые указаны выше, но и когда человек занимается медленными и расслабляющими упражнениями, по нашему мнению, это йога или пилатес.

Пилатес — определенная система оздоровительных упражнений, разработанная немецким спортивным специалистом Йозефом Хубертусом Пилатесом в начале XX века. Тогда он назвал ее «контрология», то есть наука об одновременном контроле ума, тела и духа. Базой приведенной системы являются 34 физических упражнения, направленные на приведение организма в тонус (растяжку, укрепление и балансировку тела с осознанным дыханием), которые Пилатес раскрыл в книге «Возвращение к жизни через контрологию».

Слово «йога» на санскрите означает «ярмо», которое часто переводится как «единство», поскольку ярмо - это то, что связывает животное с плугом или телегой. Подобно такому ярму, йога призвана объединить практикующего с божественным. Она также призвана соединить или привести к гармонии тело и разум.

Восстановительная йога в основном направлена на расслабление. Это достигается за счет глубокого дыхания, медленных движений и длительных задержек. Она похожа на инь-йогу, но ее цель - дать телу возможность восстановиться. Этот вид практики подходит для всех, от новичков до экспертов всех возрастов.

Не менее значимым, в процессе восстановления, по нашему мнению, является массаж. Он способствует улучшению кровообращения, снятию мышечного напряжения и ускорению восстановительных процессов в организме.

Соблюдение этих рекомендаций поможет курсантам МВД России правильно восстановить организм и поддерживать его в отличной форме для продолжения активной физической деятельности.

Резюмируя вышесказанное, мы делаем вывод, что основными факторами положительного восстановления выступают самостоятельные занятия фитнесом, не предусмотренным программой образования, повышающим готовность к занятиям с высокой интенсивностью, также следует отметить постепенное увеличение физической нагрузки. Это необходимо для того, чтобы курсанты правильно восстанавливались после занятий физической подготовкой и могли эффективно усваивать учебный материал в дальнейшем.

Литература

1. Панферов Р. Г. Профессионально-физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: характеристика и особенности // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 69-73. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_1\(55\)2022.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf) (дата обращения: 19.12.2023).

2. Иньшин Н. С., Губанов Э. В. Значение и роль физической подготовки в процессе обучения сотрудника органов внутренних дел // Наука-2020. 2022. № 1 (55). С. 144-149. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_1\(55\)2022.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_1(55)2022.pdf) (дата обращения: 19.12.2023).

3. Орлова А. А., Сапунов А. С. Этапы восстановления курсантов после занятий по дисциплине физическая подготовка в образовательных организациях МВД России // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 91-93. URL: [http://наука-2020.ru/MN_8\(44\)2020.pdf](http://наука-2020.ru/MN_8(44)2020.pdf) (дата обращения: 20.12.2023 г.)

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND EXERCISING FOR THE HEALTH AND DEVELOPMENT OF THE BODY

Степанова Ксения Андреевна

студент

*Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия*

Stepanova Ksenia Andreevna

student

*Russian Academy of National Economy and Public Administration
under the President of the Russian Federation - Volgograd branch
Volgograd, Russia*

Инёв Михаил Александрович

старший преподаватель

*кафедра физической и специальной подготовки
Российская академия народного хозяйства и государственной службы
при Президенте Российской Федерации - Волгоградский филиал
г. Волгоград, Россия*

Inev Mikhail Alexandrovich

senior lecturer

*department of physical and special training
Russian Academy of National Economy and Public Administration
under the President of the Russian Federation - Volgograd branch
Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы значимости физического воспитания и выполнения упражнений для здоровья человека. В тексте выделены основные принципы физического воспитания. Обсуждается влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на различные системы организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную, нервную системы, а также обмен веществ. Особое внимание уделяется воздействию физического воспитания на организм детей и подростков в период активного роста, а также его пользе для пожилых людей и тех, кто подвержен стрессам и умственным нагрузкам. Описываются положительные эффекты физических упражнений на здоровье, такие как повышение выносливости, улучшение подвижности суставов, эластичности мышц и связок, снятие напряжения и стресса, нормализация обмена веществ и снижение риска развития заболеваний.

Abstract. The importance of physical education and exercise for human health are considered in the article. The basic principles of physical education are highlighted in the text. The influence of regular physical education and sports on various body systems,

including cardiovascular, respiratory, musculoskeletal, nervous systems, as well as metabolism, is discussed. Special attention is paid to the impact of physical education on the body of children and adolescents during the period of active growth, as well as its benefits for the elderly and those who are subject to stress and mental stress. The positive effects of physical exercise on health are described, such as increasing endurance, improving joint mobility, elasticity of muscles and ligaments, relieving tension and stress, normalizing metabolism and reducing the risk of developing diseases.

Ключевые слова: физическое воспитание; выполнение упражнений; здоровье; спорт; оздоровительное воздействие; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; опорно-двигательный аппарат; нервная система; обмен веществ; осанка; координация движений.

Keywords. *physical education; exercise; health; sports; health effects; cardiovascular system; respiratory system; musculoskeletal system; nervous system; metabolism; posture; coordination of movements.*

Физическое воспитание играет важнейшую роль в укреплении здоровья и гармоничном развитии человека. Регулярные занятия физкультурой и спортом оказывают комплексное оздоровительное воздействие на организм и способствуют профилактике многих заболеваний.

В процессе физических упражнений усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается выносливость организма. Тренировки оптимизируют работу легких, увеличивают жизненную емкость легких и максимальное потребление кислорода.

Улучшается подвижность суставов, эластичность мышц и связок, возрастает сила и тонус мускулатуры. Это особенно важно для опорно-двигательного аппарата детей и подростков в период роста.

Занятия физкультурой оптимизируют функционирование нервной системы, снимают напряжение и стресс, повышают умственную и физическую работоспособность. Регулярные тренировки нормализуют обмен веществ, предотвращают избыточный вес и ожирение, снижают риск сахарного диабета. Физические упражнения улучшают осанку, координацию движений, равновесие, что особенно важно для детей и пожилых людей.

Таким образом, физическое воспитание и выполнение упражнений играет важнейшую роль в укреплении и сохранении здоровья, предупреждении заболеваний и гармоничном развитии организма на всех этапах жизни человека.

Основные принципы физического воспитания.

Сознательность и активность. Этот принцип подразумевает осознанное и заинтересованное отношение человека к занятиям физической культурой. Человек должен понимать пользу регулярных тренировок для своего здоровья и активно стремиться к выполнению физических упражнений. Только при активной внутренней мотивации можно добиться высоких результатов в физическом развитии.

Наглядность. Для эффективного обучения двигательным действиям очень важно наглядно демонстрировать правильный образец выполнения упражнения. Использование видео, живого показа, графических изображений облегчает восприятие, понимание и быстрое освоение новых движений.

Доступность и индивидуализация. Физические нагрузки должны соответствовать индивидуальным особенностям занимающегося: возрасту, полу, уровню физической подготовленности. Необходим постепенный переход от простых упражнений к сложным, от легких к тяжелым.

Систематичность. Для эффекта физического развития тренировки должны проводиться регулярно, 2-5 раз в неделю. Регулярность необходима для формирования двигательных навыков и роста физических качеств. Всестороннее гармоничное развитие. В процессе физического воспитания важно развивать все физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию) в их гармоничном сочетании. Это способствует всестороннему физическому развитию.

Влияние физических упражнений на различные системы организма.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Регулярные физические тренировки оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему и систему дыхания. Усиливается работа сердечной мышцы, повышается сила сердечных сокращений. Тренируется сердечная выносливость, увеличивается объем выброса крови за одно сокращение. Улучшается кровоснабжение всех органов и тканей за счет усиления кровотока. Повышается эластичность и растяжимость кровеносных сосудов. Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и нормализуется артериальное давление. Усиливается вентиляция легких, повышается их жизненная емкость. Тренируются дыхательные мышцы, увеличивается максимальное потребление кислорода. Улучшается газообмен. Таким образом, физические упражнения оптимизируют работу сердца и легких, повышают выносливость организма, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Опорно-двигательный аппарат. Регулярные физические нагрузки укрепляют мышечную систему, повышают силу и тонус мышц, увеличивают их объем. Улучшается подвижность в суставах, эластичность связок и сухожилий. Физические упражнения способствуют правильному формированию костной ткани, особенно в детском и подростковом возрасте.

Нервная система. Занятия физкультурой улучшают регуляцию нервной системы, помогают снять напряжение, стресс, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам. Физические упражнения тренируют координацию и улучшают скорость реакции.

Обмен веществ. Активные тренировки нормализуют обменные процессы в организме, улучшают работу эндокринной системы, способствуют сжиганию лишних жиров и углеводов, снижают риск ожирения и диабета.

Осанка и координация. Физические упражнения помогают выработать правильную осанку, улучшают чувство равновесия и координацию движений. Это особенно важно в детском и подростковом возрасте для гармоничного физического развития.

Необходимо понимать важность приучения детей к физической культуре и здоровому образу жизни с детства:

Начинать нужно с раннего возраста - игры и физическая активность должны быть частью жизни ребенка с первых лет. Самим родителям нужно показывать пример - заниматься спортом, гулять, играть с детьми на свежем воздухе. Ввести утреннюю гимнастику, делать зарядку вместе с ребенком. Ежедневно выделять время на подвижные игры, прогулки, занятия спортом. Записать ребенка в спортивную секцию (плавание, футбол, танцы и т. д.) в соответствии с его интересами. Покупать ребенку спортивный инвентарь (мяч, скакалку, велосипед, ролики и т. д.) и играть вместе. Хвалить ребенка за физические успехи, поощрять его стремление к активности и движению. Не переусердствовать с тренировками, чередовать нагрузки с отдыхом. Подавать пример правильного питания - еда должна быть разнообразной и полезной. В целом, нужно сделать физкультуру и спорт частью повседневной жизни ребенка. Это заложит привычку к здоровому образу жизни на долгие годы.

Существуют меры, которые государство может принять для совершенствования физического воспитания подрастающего поколения:

Развивать инфраструктуру - строить больше спортивных сооружений, стадионов, бассейнов, спортзалов, особенно в школах и вузах. Увеличить количество уроков физкультуры в школах, сделать 3-5 занятий в неделю обязательными. Внедрять современные методики физвоспитания, индивидуальный подход к ученикам. Повышать зарплаты учителей физкультуры, привлекать квалифицированных тренеров. Популяризировать здоровый образ жизни и спорт среди молодежи при помощи СМИ и социальной рекламы. Проводить спортивные соревнования среди школьников и студентов. Обеспечивать доступность спортивных секций для детей из малообеспеченных семей. Поощрять спортивные достижения молодежи стипендиями, льготами при поступлении в вузы. Пропагандировать здоровый образ жизни и активный отдых в семьях. Ужесточить контроль за состоянием здоровья детей и подростков.

Такие меры помогут повысить мотивацию молодежи к занятиям спортом и улучшить их физическое воспитание.

Физическое воспитание несомненно является ключевым элементом для укрепления и поддержания здоровья индивида. Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое состояние, но и оказывают благоприятное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Важность физического воспитания подтверждается многими исследованиями и практикой, и её роль в современном обществе должна расти, учитывая вызовы, связанные со снижением уровня физической активности среди населения.

Поэтому важно прививать любовь к физической активности с раннего возраста и поддерживать ее на протяжении всей жизни.

Литература

1. Севедин С. В., Тагаев Е. С. Физическое воспитание как часть физической культуры // *Вестник науки и образования*. 2019. № 13 (67). С. 93-97.
2. Абдурахманова А. А., Косимова В. С. Влияние физической культуры на организм студенток фарми // *Наука, техника и образование*. 2019. № 11 (64). С. 72-74.
3. Сбитнева О. А., Прянишникова Д. Н. Профессионально–прикладная направленность упражнений, видов спорта как одно из основных направлений системы физического воспитания // *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*. 2020. № 1-1. С. 105-109.
4. Алимбоева Р.Д. Значение общеразвивающих упражнений для физического состояния студентов // *Проблемы науки*. 2021. № 9. С. 69-71.
5. Бурухин С. Ф., Кулагина, Е. В. Физические упражнения как комплексное педагогическое средство воспитания студентов // *Ярославский педагогический вестник*. 2018. № 6. С. 173-179.

УДК 796.011

**ПРИМЕНЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ**

**THE USE OF SPORTS GAMES
IN THE SYSTEM OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF PUBLIC AUTHORITIES**

Королев Александр Александрович

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Korolev Alexander Alexandrovich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Сидорин Владислав Юрьевич

аспирант

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орел, Россия

Sidorin Vladislav Yurievich

graduate student

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Соломченко Марина Александровна

кандидат педагогических наук, доцент

заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева

г. Орёл, Россия

Solomchenko Marina Aleksandrovna

Ph.D., associate professor

head of the department of theory and methodology physical culture and sports

Orel State University named after I. S. Turgenev

Orel, Russia

Аннотация. В представленной статье поднимается вопрос о повышении эффективности профессионально-прикладной физической культуры работников государственной власти в Орловской области. Данная тематика посвящена проблеме, которая заключается в том, что целесообразное применение спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовки работников государственной власти, помогут развивать профессиональные физические и психи-

ческие качества работников данной группы. В работе выявлены профессионально важные качества, необходимые для эффективной деятельности работников государственной власти. Проведен опрос, в котором участвовало 70 работников, работающих в администрации города Орла и в правительстве Орловской области. Подобраны определенные виды спортивных игр для совершенствования содержания профессионально-прикладной физической подготовки работников государственной власти. Провели исследование, в котором участвовало 50 работников (возраст от 26 до 35 лет), работающих в администрации города Орла и в правительстве Орловской области. В контрольной группе предлагались виды занятий: тренажерный зал, кроссовая подготовка, отдельные виды гимнастики. В экспериментальной группе проводились занятия с применением спортивных игр: настольный теннис, волейбол, бадминтон.

Abstract. *The presented article raises the issue of improving the effectiveness of professionally applied physical education of public authorities in the Orel region. This topic is devoted to the problem that the expedient use of sports games in professionally applied physical training of public authorities will help to develop the professional physical and mental qualities of employees of this group. The work identifies professionally important qualities necessary for the effective work of public authorities. A survey was conducted in which 70 employees working in the administration of the city of Orel and in the government of the Orel region participated. Certain types of sports games have been selected to improve the content of professionally applied physical training of government officials. A study was conducted in which 50 employees (aged 26 to 35 years) working in the administration of the city of Oryol and in the government of the Oryol region participated. The control group offered types of activities: gym, cross-country training, individual types of gymnastics. The experimental group conducted classes using sports games: table tennis, volleyball, badminton.*

Ключевые слова: спортивные игры; профессионально-прикладная физическая культура; работники; государственная служба.

Keywords: sports games; professionally applied physical education; employees; public service.

Особое место в настоящее время в управлении государством занимают работники государственного управления, которые решают определенные задачи в достижении целей общенационального характера. Эффективность труда молодого специалиста, его закрепление на рабочем месте во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности, т. е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях. Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности специалистов государственной службы, социальная важность их труда делают особенно актуальным процесс организации высококачественной физической подготовки [1, 3, 4].

Для решения этой проблемы ежегодно разрабатываются различные здоровьесберегающие методики и технологии, проводятся разные спортивно-

массовые мероприятия по привлечению молодых и зрелых людей к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Однако, время идет вперед и новые методы теряют свою актуальность. Работники все также продолжают приобретать не только «багаж» знаний, но многие заболевания, которые иногда переходят даже в хроническую форму [2, 5].

Ведущими мотивами физкультурно-оздоровительной деятельности работников, работающих на государственной службе, является улучшение внешности и только потом улучшение состояния здоровья. Спортивные игры широко используются в качестве средств активизации оздоровительного отдыха сотрудников в рамках спортивно-массовой работы в свободное время.

В играх спортивных можно наблюдать постоянную смену определенных противоборствующих действий, что может повлиять на нервную систему в целом и частично. Мы влиять можем с помощью игр на лабильность и подвижность этой системы организма, особенно если правильно чередовать деятельность мышечного характера.

Также воздействия игры спортивные оказывают на другие системы организма работников государственного управления. Развивается внимательность, улучшается распределение внимания, вестибулярные функции организма значительно улучшаются [1, 5,].

Мы провели опрос, в котором участвовало 70 работников, работающих в администрации города Орла и в правительстве Орловской области. Работников просили написать восемь самых важных качеств, необходимых им для профессиональной деятельности и работы в администрации.

По результатам опроса были выделены следующие качества: распределение и устойчивость внимания, умственная работоспособность, сила мышц спины и брюшного пресса, гибкость, тонкая координация движений (теппинг-тест), психологическая устойчивость, скоростно-силовые качества (челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа), статическая устойчивость (проба Ромберга) (рис. 1).

В дальнейшем в нашей работе мы решили исследовать работников государственной власти по этим качествам. Педагогическое тестирование в данном исследовании использовалось для определения уровня развития физических и психических качеств, важных для эффективной профессиональной деятельности работников государственной власти. Применялись следующие тесты: тест на распределение и устойчивость внимания (Корректирующая проба (Тест Бурдона)); тест на умственную работоспособность (тест умственной работоспособности и стрессоустойчивости (ТУРС)); тест «планка» на силу мышц спины и брюшного пресса (баллы за сек); тест на гибкость (баллы за см); тест на тонкую координацию движений (теппинг-тест); тест на психологическую устойчивость; тесты на скоростно-силовые качества (челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа); тест на статическую устойчивость (проба Ромберга).

Все тесты переведены в 10-ти бальную шкалу и занесены в специальные таблицы.



Рис. 1. Результаты опроса по определению важных профессиональных качеств работников, работающих в государственном управлении (1 – распределение и устойчивость внимания; 2 - умственная работоспособность; 3- сила мышц спины и брюшного пресса; 4 - гибкость, 5 - тонкая координация движений; 6 - психологическая устойчивость; 7 - скоростно-силовые качества; 8- статическая устойчивость)

Провели дополнительное исследование, в котором участвовало 50 работников (возраст от 26 до 35 лет), работающих в администрации города Орла и в правительстве Орловской области. Все работники были разделены на две группы: контрольная (24 человека) и экспериментальная (26 человек). Все работники занимались физической подготовкой приблизительно не менее трех раз в неделю в течении восьми месяцев).

В контрольной группе предлагались виды занятий: тренажерный зал, кроссовая подготовка, отдельные виды гимнастики. Основной упор делался на повышение физической подготовленности.

В экспериментальной группе проводились занятия с применением спортивных игр: настольный теннис, волейбол, бадминтон. Игры применялись в зависимости от интересов работников, они выбирали секцию и посещали ее три раза в неделю. Применение волейбола, бадминтона и настольного тенниса в экспериментальной группе проводилось после опроса работников. Определяли группу, в которой в дальнейшем проводили занятия по спортивным играм в зависимости от подготовленности работников. Модель применения спортивных игр в экспериментальной группе представлена на рис. 2.

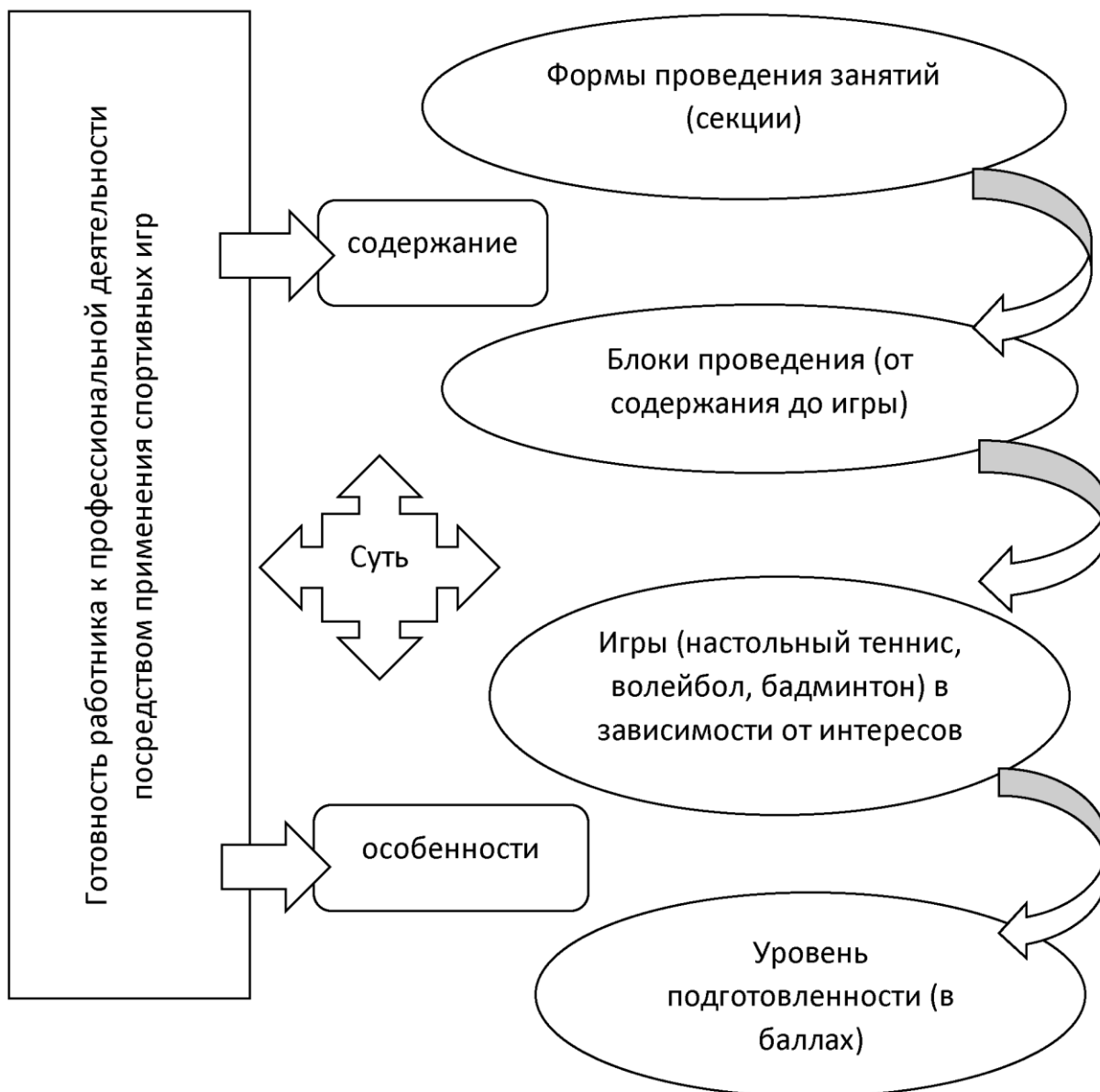


Рис. 2 Модель применения спортивных игр в экспериментальной группе

Педагогическое тестирование в данном исследовании использовалось для определения уровня развития физических и психических качеств, важных для эффективной профессиональной деятельности работников государственной власти.

На рис. 3 показано изменение показателей испытуемых групп на протяжении эксперимента в %. В экспериментальной группе мы видим более значительный прирост результатов тестирования по сравнению с контрольной группой. Следовательно, формировать необходимые профессиональные качества целесообразно во время занятий спортивными играми. Конечно, на первое место выходит здоровье работника государственного управления, далее фор-

мирование его профессиональных физических и психических качеств. Правильная организация занятий, в том числе и спортивными играми, оказывает положительное влияние на работников, помогает им в решении профессиональных задач, поддерживает положительный эмоциональный фон, способствует правильному переключению от дел рабочих до активного отдыха.

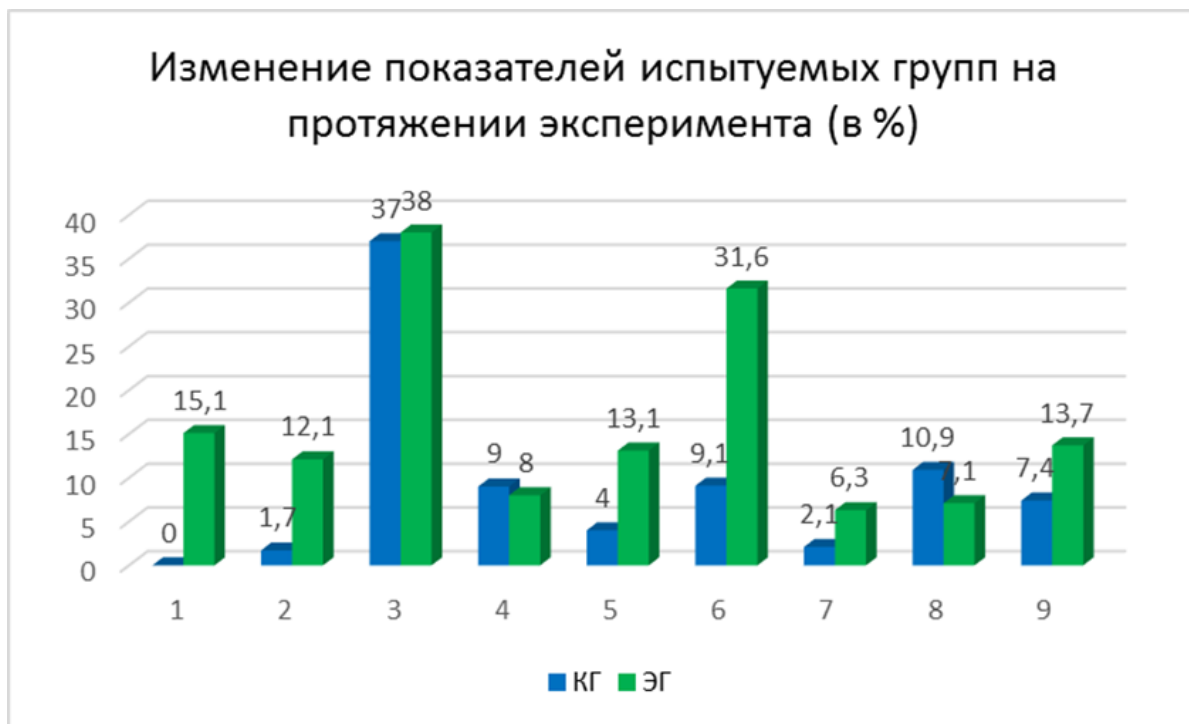


Рис. 3. Изменение показателей испытуемых групп на протяжении эксперимента в % (1- тест на распределение и устойчивость внимания (Корректирующая проба (Тест Бурдона); 2- тест на умственную работоспособность и стрессоустойчивость (ТУРС); 3- тест «планка» на силу мышц спины и брюшного пресса (баллы за сек); 4 - тест на гибкость (баллы за см); 5- тест на тонкую координацию движений (теппинг-тест); 6- тест на психологическую устойчивость; 7 - челночный бег, 8 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 9 - тест на статическую устойчивость (проба Ромберга)

Экспериментально проверена эффективность методики профессионально-прикладной физической подготовки работников государственной власти в процессе занятий спортивными играми. Если подвести тоги экспериментальной работы, то в контрольной группе за период эксперимента результаты тестирования повысились на 9,1%, что показывает пользу занятий физическими упражнениями. В экспериментальной группе результаты тестирования изменились в положительную сторону на 16,1 %, что свидетельствует о целесообразности применения спортивных игр в профессионально-прикладной физической подготовке для работников государственного аппарата. В экспериментальной группе мы видим более значительный прирост результатов тестирования по

сравнению с контрольной группой. Следовательно, формировать необходимые профессиональные качества целесообразно более во время занятий спортивными играми.

Игровая обстановка в любых спортивных играх может постоянно меняться, в связи с чем необходимо каждому участнику приходится постоянно действовать в любой обстановке, которая может меняться каждую секунду. Самое главное в играх спортивных это эмоциональный подъем при игровых действиях. Бывают победы, а бывают и проигрыши, надо к этому относиться адекватно, постоянно пытаться контролировать свои действия.

Работники, занимаясь спортивными играми, могут формировать такие навыки, как преодоление трудностей, постоянное включение в процесс игры, становится более изобретательными при выполнении технических определенных приемов, включая тактические задумки для правильного построения игровой деятельности во время борьбы на площадке.

Спортивные игры очень приемлемы для применения в физической подготовке данной категории работников, так как они развивают определенные профессиональные качества, которые необходимы для решения задач в различных сложных условиях.

Литература

1. *Здоровье студента с позиции профессионализма / А. О. Егорычев, Б. Н. Пенцик, К. А. Бондаренко, Ю. А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. 2003. № 5. С. 53-57.*

2. *Остапенко Е. А. Формирование профессионально-прикладной физической культуры специалистов аграрного профиля в высших учебных заведениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Остапенко Елизавета Александровна. Хабаровск, 2006. 24 с.*

3. *Пащенко А. К., Ткачева Е. Г., Хомутова Е. В. Функции профессионально-прикладной физической культуры в непрерывном образовательном процессе // Физическая культура и спорт в XXI веке : сб. науч. тр. Вып. 3. Волжский : ВГИ, 2006. С. 275-277.*

4. *Ермакова Е. Г. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки в рамках программы по физической культуре // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. № 6-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-ramkah-programmy-po-fizicheskoy-kulture> (дата обращения: 22.12.2023).*

5. *Медико-биологические аспекты курса профессионально-прикладной физической подготовки учащейся молодежи / С. А. Полиевский, А. Н. Шафранская, О. В. Борисова, С. В. Волохова // Теория физического воспитания и общая теория физической культуры: Состояние и перспективы : матер. Междунар. науч. конф. / под общ. ред. Л. П. Матвеева, В. П. Полянского. Москва : РИО РГУФК, 2006. С. 86-90.*

УДК 615

**КОРРЕКЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА
СРЕДСТВАМИ НАТУРОПАТИИ****CORRECTION OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE HUMAN BODY
BY MEANS OF NATUROPATHY****Соловьева Анна Евгеньевна***студент**факультет социальной и коррекционной педагогики**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Solovyova Anna Evgenievna***student**faculty of social and correctional pedagogy**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia***Коробейникова Елена Ивановна***старший преподаватель**кафедра «Физическая культура»**Волгоградский государственный социально-педагогический университет**г. Волгоград, Россия***Korobeynikova Elena Ivanovna***senior lecturer**department of physical culture**Volgograd state socio-pedagogical University**Volgograd, Russia*

Аннотация. В статье рассматривается такое направление медицины, как натуропатия. Раскрывается смысл понятия и описываются некоторые методы, применимые для поддержания хорошей физической формы, стабильного эмоционального состояния, и их влияние на человека. В ходе исследования выявлено, что общим фоном для поддержания физической формы может выступать фитотерапия; все виды массажа активно используются в косметологии, медицине и спорте; ароматерапия - древняя, многогранная и постоянно развивающаяся область, имеющая широкое применение. Также определено, что сочетание классической медицины с оздоровительными методами натуропатии является оптимальным вариантом для укрепления здоровья, действенным способом лечения и профилактики заболеваний, улучшения самочувствия и внешнего вида.

Abstract. The article discusses the field of naturopathy in medicine. The meaning of the concept is revealed and some methods used to maintain good physical shape, stable emotional state, and their impact on a person are described. During the research, it was found that phototherapy serves as a general background for maintaining physical shape;

all types of massage are actively used in cosmetology, medicine, and sports; aromatherapy is an ancient, multifaceted, and constantly developing field with wide application. It is also determined that the combination of classical medicine with wellness methods of naturopathy is the best option for health promotion, an effective way of treating and preventing diseases, improving well-being and appearance.

Ключевые слова: *натуропатия; здоровье; медицина; человек; физическая культура; спорт.*

Keywords: *naturopathy; health; medicine; human; physical education; sports.*

В статье рассматривается альтернативная медицина с опорой на литературные источники по данной теме; говоря о влиянии различных приемов натуропатии, их эффективности и популярности, решались следующие задачи:

- ✓ изучить литературные и исторические источники по данной теме;
- ✓ рассмотреть направления и методики натуропатии;
- ✓ выяснить их влияние на человека;
- ✓ провести социологический опрос и проанализировать полученные данные.

Гипотеза: Фитотерапия, массаж и ароматерапия - это эффективные методы для лечения и профилактики заболеваний, улучшения самочувствия и внешнего вида любого человека.

В ходе решения поставленных задач использовался эмпирический метод исследования - опрос, написание работы основывалось на изучении научной литературы, электронных ресурсов.

Когда неподготовленный человек слышит слово «натуропатия», у него возникает множество вопросов, связанных с областью применения этого вида медицины, а также, собственно, с эффективностью подобных методов лечения и поддержания здоровья. Богатая история возникновения и развития натуропатии, а также наличие огромного количества литературных источников по данной теме, показывает востребованность этого способа лечения и профилактики заболеваний во все времена и его признанную эффективность.

Что же такое натуропатия, и какие ее методы можно применять при занятиях физической культурой, спортом, для профилактики заболеваний, улучшения самочувствия и внешнего вида? Под традиционной медициной современный человек понимает прием у квалифицированного врача-терапевта или узкого специалиста, с последующим назначением лекарств или дополнительных обследований. Все иные методы рассматриваются обывателем как нетрадиционная медицина, что не совсем верно. Корректнее будет разделить медицинскую сферу на доказательную медицину, т.е. подтвержденную клиническими исследованиями и имеющую экспериментально доказанную эффективность, и на альтернативную медицину - систему методов, включающую широкий спектр разнообразных способов лечения, часто, однако, не имеющих доказательной базы. Так, например, не стоит применять термин «нетрадиционная

медицина» к фитотерапии, массажу, иглоукалыванию, поскольку все эти методы относятся к традиционной (тибетской, китайской) медицине.

Итак, натуропатия - это альтернативная медицина (близкая к восточным методам лечения, например, аюрведической медицине Индии), базирующаяся на природных средствах. Одним из важнейших постулатов натуропатии является мысль о том, что организм пациента способен оздоровиться и вылечить себя сам при создании необходимых условий. В то время как в «традиционной» медицине внимание врача концентрируется на лечении болезни, устранении её, как физического явления, здесь придаётся огромное значение поддержанию общего физического и психического состояния человека.

Врач-натуропат уделяет пациентам гораздо больше внимания, чем традиционный терапевт. При этом он всегда оказывает больному психологическую помощь и моральную поддержку, что играет значительную роль в улучшении состояния человека (ведь стоит отметить, что существует междисциплинарная наука - психосоматика, занимающаяся изучением влияния психологических факторов на возникновение и последующие изменения соматических заболеваний) [1]. Такой комплексный подход натуропатии, учитывающий и физиологию, и психологию, позволяет добиться желаемых результатов с наибольшей пользой для человека.

Главной задачей при выяснении возможности коррекционных мероприятий, направленных на повышение эффективности учебной деятельности студентов, является определение характера изменений уровня активации регуляторных систем и их психоэмоциональных коррелятов. В осуществлении гомеостатической регуляции и регуляции сердечной деятельности в условиях психоэмоционального напряжения физиологических функций используются разные виды стимуляционных воздействий [2].

Натуропатия включает в себя ароматерапию, галотерапию, гирудотерапию, массаж, апитерапию, талласотерапию, фитотерапию, иппотерапию, акупунктуру, водолечение и многие другие [3]. В нашей работе рассмотрим подробнее некоторые направления альтернативной медицины.

Общим фоном для поддержания физической формы может выступать фитотерапия. Это обширная область натуропатии, которая появилась многие столетия назад задолго до того, как классическая (доказательная) медицина стала главенствовать в сфере лечения. К примеру, в своей работе «De re medica» известный древне-римский ученый, писатель-медик Авл Корнелий Цельс еще две тысячи лет назад описал около 250 лекарственных растений, таких как лен, мак, алоэ, белена, корица, перец, кардамон, и другие. Травничество и знахарство на Руси основывалось как раз на лекарственных растениях. Основные методы фитотерапии - создание и употребление отваров, настоев, соков, сиропов, экстрактов и т. д. Применимо к спортивной сфере можно выделить адаптогены - фармакологическую группу средств, усиливающих сопротивляемость стрессу. Женьшень, элеутерококк и родиола розовая

относятся к растительным адаптогенам. Они не являются допингом и используются при физических нагрузках для усиления работоспособности и быстрого восстановления организма [4].

Фитотерапия используется для укрепления иммунной системы. Большим спросом пользуются различные лекарственные препараты на основе лечебных трав: чаи, бальзамы, травяные подушки, настои, эмульсии, отвары, настойки, порошки, мази, экстракты, сиропы и многое другое. В настоящее время порядка 12 000 лекарственных растений применяют в фитотерапии, но необходимо не только профессиональное отношение к процессу своевременного сбора, сушки и хранения собранных материалов, но и к их применению.

При назначении фитотерапии необходим индивидуальный подход к конкретным больным - следует всенепременно учитывать положительные и отрицательные воздействия растений на организм.

✓ Лечение травами эффективно помогает укрепить иммунную систему, очистить организм от токсинов и шлаков.

✓ Очень полезна травяная медицина для пожилых людей, так как их иммунная система может быть легко уничтожена побочными эффектами синтетических лекарств.

✓ Алкалоиды при передозировке вызывают отравления (морозник, аконит, мак снотворный и др.), т. к. они являются сильнодействующими, и их следует применять минимум.

✓ Растения, в которых много глюкозы, сахарозы, крахмала (многие ягоды, клубни картофеля), не допустимы при сахарном диабете.

✓ Эфирные масла могут вызывать аллергию и раздражение.

✓ Кумарины оказывают антикоагулянтное действие. Некоторые кумарины (листья инжира), имеют фотосенсибилизирующее действие. Пребывание на солнце запрещается людям с чувствительной кожей, которые планируют применять такие растения.

✓ Витаминсодержащие лекарственные растения (плоды шиповника, листья и плоды смородины и др.) рекомендуют ослабленным, с витаминной недостаточностью лицам, но полезность теряет смысл при бесконтрольном их употреблении в неумеренных количествах (например, вместо чая). Человеческий организм имеет свойство привыкания, а резкое прекращение поступающих в больших дозах витаминов может сказаться весьма отрицательно на здоровье - появляются симптомы нехватки каких-либо витаминов (например, витамина С при использовании препаратов из плодов шиповника).

✓ Целый ряд растений содержат гормоноподобные вещества, некоторые имеют глюкокортикоидоподобное действие, эстрогеноподобное действие и т. д., что несомненно необходимо не забывать учитывать при назначении фитопрепаратов [5].

При занятиях физической культурой и спортом затрачивается значительное количество энергии как простого человека, так и профессионального

спортсмена. Для восстановления функций дыхательной системы может подойти посещение галокомнаты - помещения с искусственно поддерживаемым микроклиматом соляных пещер. Испарения соли расслабляют тело, при этом улучшают работу легких и общее состояние здоровья спортсменов [6]. Для жителей городов с плохой экологической обстановкой и загрязненным воздухом также очень желательно посещение соляной комнаты. Это поможет существенно облегчить дыхание, увеличить сопротивляемость к вирусам в дыхательных путях, а также укрепить иммунитет и нервную систему.

Еще в III-IX вв. до н. э. в индийской книге «Аюрведа» были подробно изложены приемы гимнастики и массажа. А в Древней Руси применялись закаливающие процедуры и массаж «хвоощевание», т. е. поколачивание, растирания веником (было описано в летописях) [7]. Все виды массажа активно используются в косметологии, медицине и спорте, в основе механизма действия массажа на организм лежит сложный процесс, обусловленный нервно-рефлекторным, гуморальным и механическим воздействием [8, с. 7]. С помощью массажа оказывается влияние на внутренние органы и их функцию, обменные процессы и трофические способности организма, т. к. кожу можно рассматривать как защитный барьер между внешней средой и организмом человека. Конечно же, нельзя игнорировать комплексную терапию, возможность комбинирования массажа с медикаментами или физиопроцедурами, особенно в острых периодах. Все приемы массажа представляют собой раздражители, воспринимаемые организмом на уровне первой сигнальной системы. Благодаря этому образуются условные связи, способствующие улучшению регулятивной деятельности нервной системы. Кожа содержит множество рецепторов. Воздействие массажа на кожу путем её деформации приводит к появлению потока информации к мышцам, суставам, сосудам. Таким образом, механическая энергия превращается в энергию нервного возбуждения и, в результате образуется нервно-рефлекторная реакция, заставляющая весь организм работать в ускоренном режиме. При этом улучшаются обменные процессы, настроение больного, аппетит. И чем ярче субъективные ощущения пациента от массажа, тем больше импульсов поступает в организм, что формирует ответную реакцию организма в виде оздоровления.

Массаж это не только самостоятельный, но и вспомогательный метод лечения больных, а также массаж является средством, наиболее часто используемым для восстановления сил спортсменов во время соревнований, а также до и после тренировок. Это специальные приемы, которые повышают работоспособность, подготавливают к продолжительной деятельности и дают возможность ускоренно происходить восстановительным процессам. Спортивный массаж делится на: предварительный (регулирует предстартовое состояние спортсмена), тренировочный (с целью укрепления мышц и повышения выносливости), разминочный (подготавливает дыхательную и кровеносную системы к нагрузке) и восстановительный (для снятия мышечного и нервного напря-

жения). Наиболее результативны те сеансы, которые проводятся примерно через 2 часа после занятий, после тренировки или на другой день не будет пользы от тренировочного массажа спустя 8-10 часов.

Существует также лечебный массаж - применяется с целью ускорения восстановительных функций органов и систем при заболеваниях и травмах, т. е. способствует восстановлению организма после травм или хирургических вмешательств. Часто проводится в сочетании с лечебной физкультурой (занятиями ЛФК).

Гигиенический массаж - активное средство укрепления здоровья, поднятия общего уровня функционального состояния организма, предупреждения заболеваний. Проводится чаще всего в виде общего самомассажа в комбинации утренней гимнастикой, другими видами физической нагрузки и водными процедурами ежедневно [8, с. 10-11].

Очень ответственная процедура, требующая специальных знаний и соответствующего опыта - косметический массаж имеет целью улучшение состояния открытых частей кожи (лица, шеи, рук и т. д.), и в свою очередь направлен на предупреждение старения кожи, укрепление волос, активизацию клеточного обмена веществ, лечения различных косметических недостатков. Чаще всего проводится комплексно с другими омолаживающими процедурами, обеспечивая их наибольшую эффективность, и желательно после консультации или под наблюдением косметологов, дерматологов [8, с. 11].

Следует отметить и рефлекторный массаж, физиологическим обоснованием которого является единство организма человека, все составные части которого взаимосвязаны между собой. Широчайшее признание получили сегментарный и точечный массаж (акупунктура или иглоукалывание) [8, с. 14].

Также полезная многим (за исключением аллергиков) отрасль натуропатии - ароматерапия. Ароматы масел воздействуют на человека по-разному: кого-то успокаивают и расслабляют, или наоборот - тонизируют, бодрят, улучшают работоспособность и поднимают настроение. Различные запахи способны влиять по-всякому на физическое и психологическое состояние человека. Выделяют следующие способы применения эфирных масел: аромалампы; ингаляции; ароматические ванны; компрессы и аппликации.

Эфирные масла обладают большим спектром действия – антибактериальными, противовоспалительными, антисептическими, обезболивающими, отхаркивающими, антиоксидантными свойствами. Кроме того, они могут ускорить метаболизм, снять стресс, снизить чувство голода, улучшить состояние кожи, а некоторые ароматические масла являются также и афродизиаками. Большинство эфирных масел, обладают близкими свойствами, но при этом у каждого есть и свои исключительные качества. Масла получают из приятно пахнущих цветов, трав, кустарников или деревьев, которые в свою очередь привлекают насекомых-опылителей. Или же наоборот из тех видов растений, которые отпугивают насекомых-вредителей.

Воздействие эфирных масел на человеческий организм или определенный орган, подразумевает своего рода результат химической реакции, которая происходит через вдыхание. Таким образом, эфирное масло, состоящее из сотни различных компонентов, попадая в кровь человека, начинает взаимодействовать с гормонами, ферментами. Вследствие чего, человек может обретать разные ощущения в виде расслабления или возбуждения, спокойствия или прилива энергии. Некоторые эфирные масла, обладая особыми вкусовыми и ароматическими свойствами, часто находят свое место в приготовлении ароматного чая, сладких и мясных блюд. Из-за высокой концентрации, эфирные масла могут использоваться только в качестве пищевой добавки для более эффективного воздействия на здоровье человека. При попадании внутрь организма, эфирные масла поступают в кровоток через ЖКТ, а затем транспортируются по остальным частям организма.

Это древняя, многогранная и постоянно развивающаяся область, имеющая широкое применение - она будет полезна для различных целей как людям, ведущим здоровый образ жизни, так и тем, кто только стремится к этому. В чем же заключается механизм действия ароматов? Когда эфирное масло, состоящее из сотни различных компонентов, попадает в кровь человека после вдыхания, оно начинает взаимодействовать с гормонами и ферментами. В результате разные ароматы масел по-разному влияют на физическое и психическое состояние человека [9]. Эффективность эфирных масел и их влияние на физическое и эмоциональное состояние доказаны, а терапевты и психологи часто используют в своих методиках эссенции целебных растений в комплексе лечебной терапии.

При занятиях физической культурой, спортом, и для поддержания здорового образа жизни можно применять продукты пчеловодства из такой отрасли натуропатии, как апитерапия. Это не только мед, содержащий массу полезных веществ, ферментов, витаминов, кислот и микроэлементов, но и пчелиный яд, маточное молочко, пчелиный воск, прополис и цветочная пыльца. Апитерапия положительно действует в целом на весь организм.

Результаты, полученные в ходе применения сенсорных воздействий седативного характера свидетельствуют о повышении адаптационных возможностей организма при уменьшении степени напряжения регуляторных систем, снижении уровня психоэмоционального напряжения. Это подтверждается высокими значениями адаптационного потенциала, что обеспечивает высокую умственную работоспособность [12, с. 21].

Подводя итоги исследования литературных источников, можно говорить, что существует много видов и техник натуропатии, оказывающих благотворное воздействие на физическое и психическое состояние человека. Фитотерапия имеет ряд преимуществ в лечении и профилактике заболеваний, благодаря которым воздействие на организм способствует существенному улучшению его функционального состояния: значительный уровень биологической совмести-

мости активных компонентов трав с физиологией человека; большинство лекарственных растений относительно безвредны в профилактике и продолжительной терапии; биохимический состав растений дает возможность лечить не только основное, но и сопутствующие заболевания; доступность препаратов обуславливается сезонной возобновляемостью природного сырья. В современности трудно назвать область деятельности человека, где бы массаж оказался бесполезным. На практике он широко применим в комплексе с другими средствами лечения, им пользуются артисты балета и цирка, спортсмены как средством подготовки к соревнованиям и восстановления работоспособности после них, для повышения жизнедеятельности применяют его не только космонавты, но и обычные люди различного возраста. Массаж в сочетании с утренней гимнастикой, водно-банными процедурами улучшает уровень функционального состояния всего организма, предупреждает развитие заболеваний. Ароматерапия, древняя, многогранная и постоянно развивающаяся область. Она имеет широкое применение. Эффективность эфирных масел и их влияние на физическое и эмоциональное состояние доказаны, а терапевты и психологи часто используют в своих методиках эссенции целебных растений в комплексе лечебной терапии. Таким образом, натуропатия является действенным способом лечения и профилактики заболеваний, улучшения самочувствия и внешнего вида.

Было проведено анкетирование на тему «Натуропатия», с целью выяснения степени информированности молодежи о способах данного метода медицины и их эффективности, результаты, которого приведены ниже. Был опрошен 141 человек (юноши - 8%, девушки - 92%) в возрасте до 16 лет - 5 человек; 16-18 лет – 128 лет; 18+ - 8 человек. Предлагалось 11 вопросов.

Таким образом, есть часть опрошенных, обладающих незначительными знаниями о натуропатии, однако информированность большинства молодежи о методах натуропатии высока, и многие применяют фитотерапию, массаж, ароматерапию для собственных целей.

Сравнивая официальную и альтернативную медицины нужно отметить, что первая в качестве лечения применяет только лекарства, бесконтрольный прием которых может приводить к ослаблению иммунитета и появлению новых заболеваний. В натуропатии же, исходя даже из самого названия, используются только натуральные средства.

141 ответ

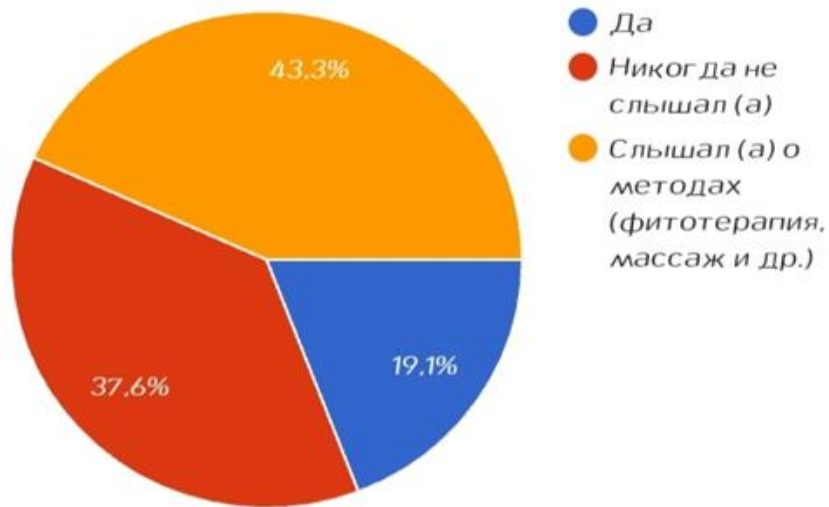


Рис. 1 Знакомы ли вы с термином Натуропатия (природная медицина, основанная на применении натуральных лекарств и безопасных методах профилактики заболеваний - гирудотерапия, ароматерапия, массаж, фитотерапия и др.)?

141 ответ

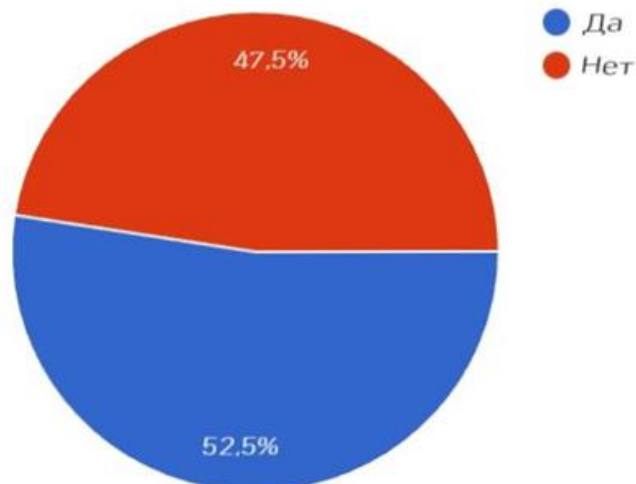


Рис. 2 Приобретаете ли вы в аптеках лекарственные травы?

141 ответ

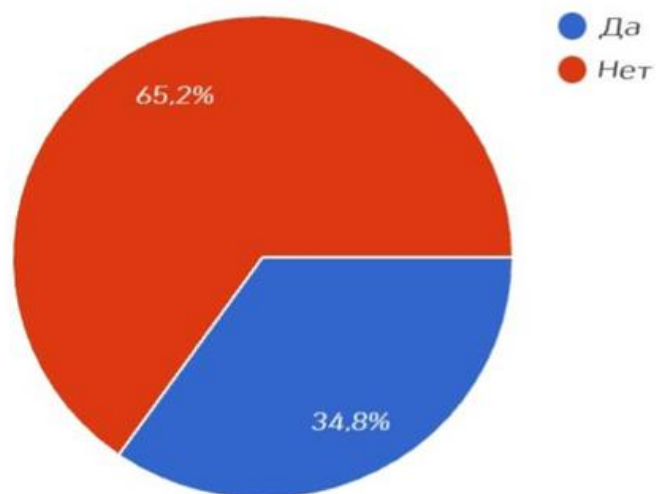


Рис. 3 Знаете, как правильно хранить и применять отвары и настои?

141 ответ

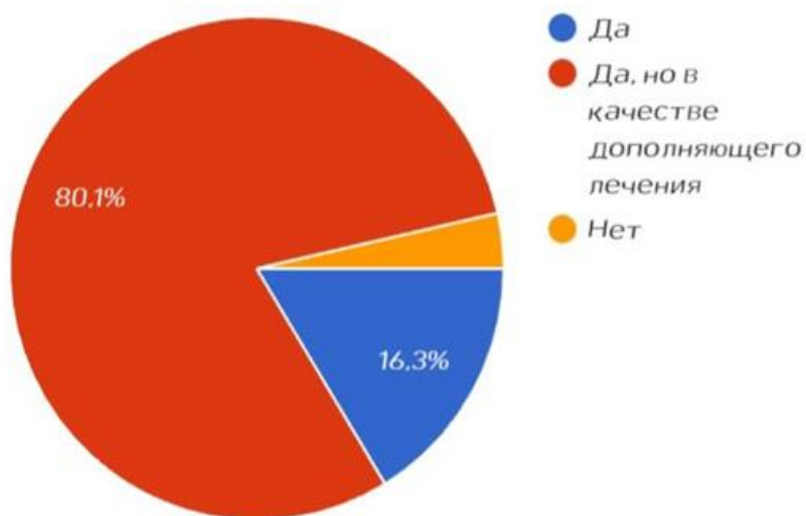


Рис. 4 Считаете ли фитотерапию эффективным средством?

141 ответ

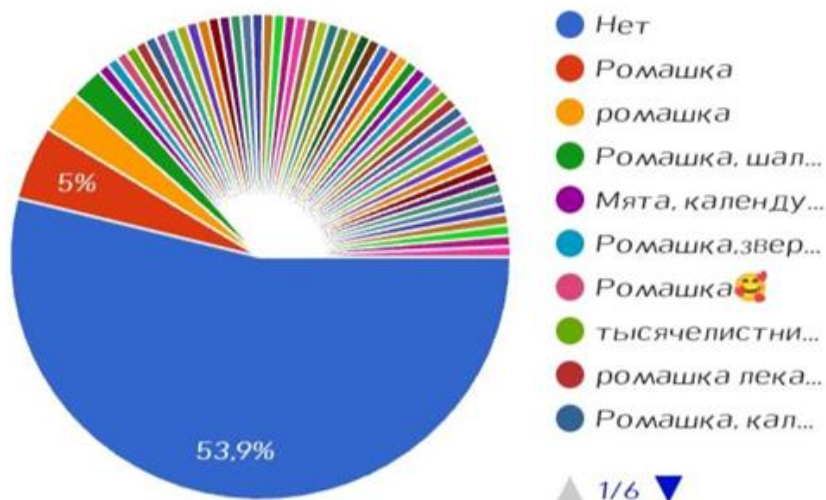


Рис. 5 Можете ли сами назвать несколько лекарственных трав? Напишите названия - По итогам опроса самой известной оказалась ромашка, также были названы мята, календула, пустырник, полынь, тысячелистник и прочие травы.

141 ответ

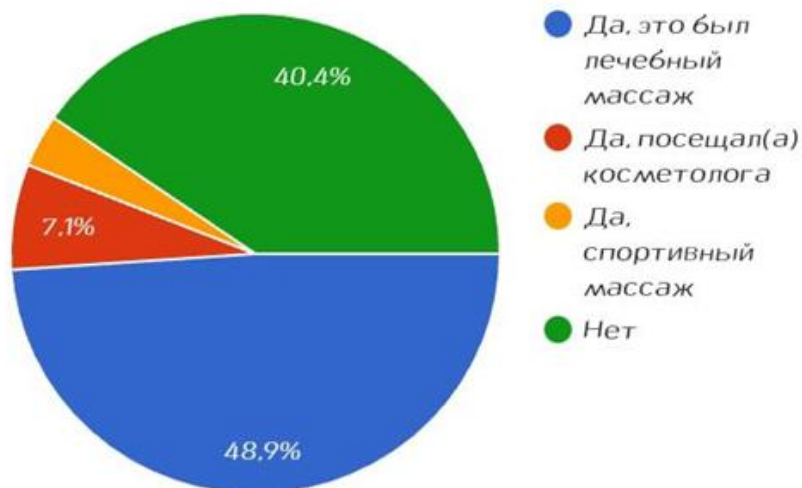


Рис. 6 Пользовались ли вы когда-либо услугами массажиста?

91 ответ

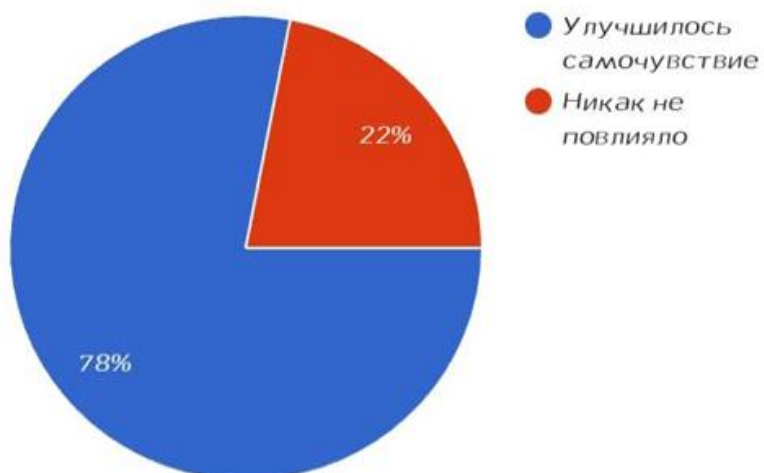


Рис. 7 Если на предыдущий вопрос Вы ответили «Да», то какими остались впечатления? - У 78% после сеансов улучшилось самочувствие.

141 ответ

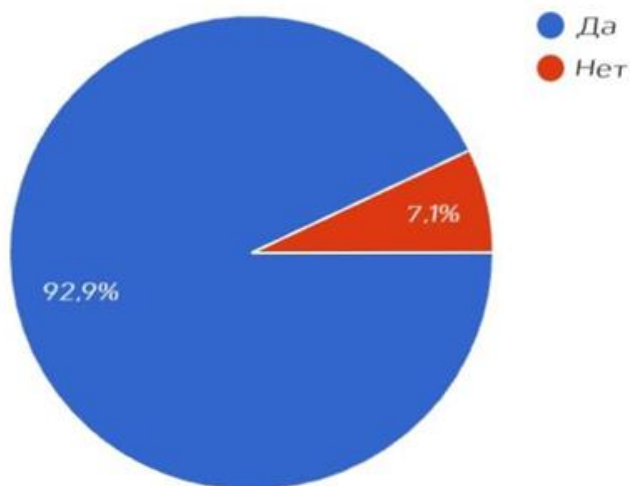


Рис. 8 Хотели бы вы посетить сеанс массажа? 131 человек из 141 ответил «Да».

141 ответ

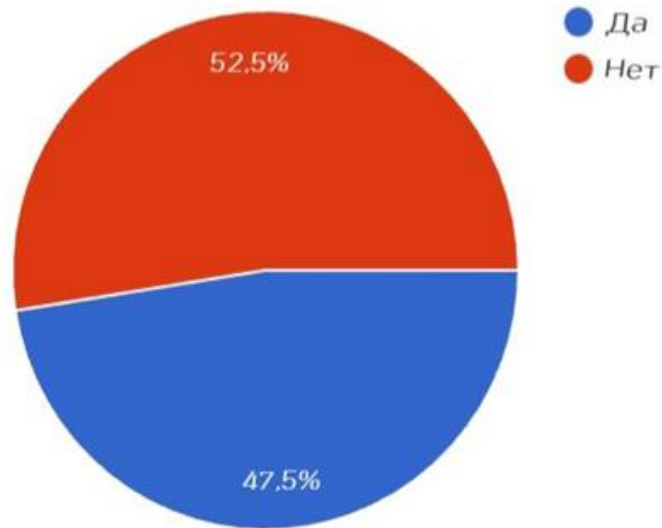


Рис. 9 Пользуетесь ли Вы ароматерапией? (применение эфирных масел в косметических и иных целях).

141 ответ

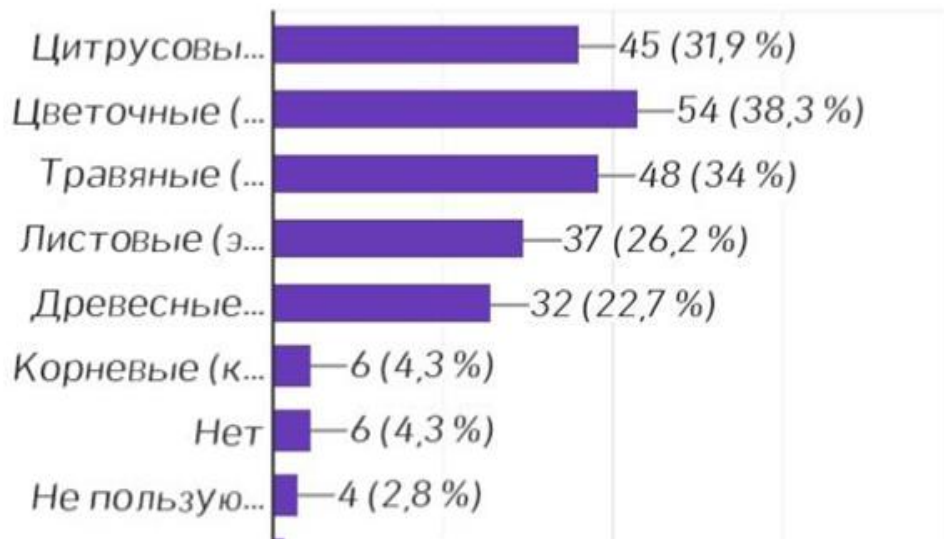


Рис. 10 Если да, то какими маслами предпочитаете пользоваться?



141 ответ

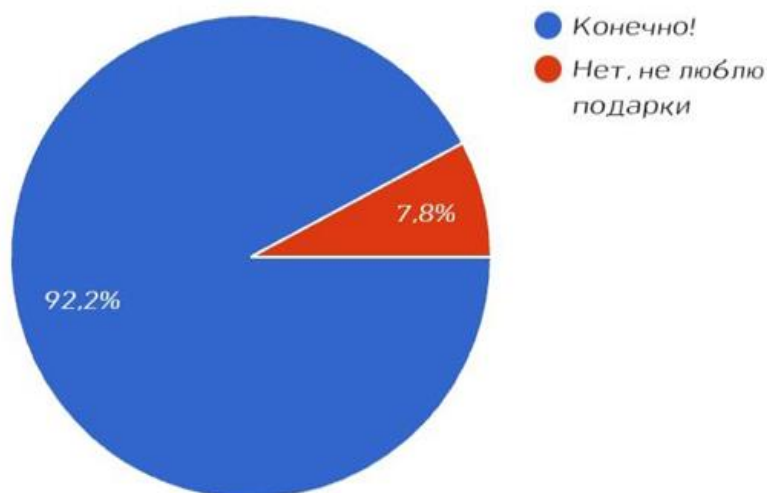


Рис. 11 Хотели бы Вы, чтобы Вам подарили духи/одеколон/парфюм с какими-либо эфирными маслами (роза, сандал, кедр, жасмин и другие?). - По итогам опроса 130 человек ответили «Да!», а 10 человек заявило, что не любят подарки.

Итак, можно сделать вывод, что нельзя отрицать необходимость применения антибиотиков и противовирусных препаратов в случаях возникновения острых заболеваний, поскольку именно эти лекарства спасли и спасают тысячи жизней. Поэтому сочетание классической медицины с оздоровительными методами натуропатии является оптимальным вариантом для укрепления здоровья и поддержания отличной физической формы.

Литература

1. Соловьевская Н. Л. История развития психосоматики // Труды Кольского научного центра РАН. 2018. № 11-15 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriya-razvitiya-psihsomatiki> (дата обращения: 29.10.2023).
2. Сухолозова М. А., Сентябрев Н. Н., Караулов В. В. Физиологический анализ коррекции функционального состояния с помощью полисенсорных потоков // Естественные науки. 2008. № 4 (25). С. 97-103.
3. Гурижева М. И., Ханикова Х. М., Ермолаева Е. В. Роль нетрадиционных методов лечения в современном обществе // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. Т. 6, № 1. С. 74.
4. Кароматов И. Д., Каттаев С. С. Некоторые перспективы применения фитотерапии в спортивной медицине // Биология и интегративная медицина.

2018. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-perspektivy-primeneniya-fitoterapii-v-sportivnoy-meditsine> (дата обращения: 29.10.2023).

5. Довженок И. А. К вопросу о безвредности Фитопрепаратов // Провизор. 2008. № 2. URL: https://www.provisor.com.ua/archive/2008/N02/dovgen_fit_208.php (дата обращения: 29.10.23).

6. Тишутина А. А. Использование галотерапии (соляной пещеры) для восстановления и повышения работоспособности // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы X Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов (Витебск, 22 апреля 2022 г.). Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. С.633-635.

7. Эволюция массажа как одного из направлений мануальной медицины в России / М. Д. Дидур, И. А. Егорова, С. В. Новосельцев, Е. Р. Зинкевич // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/evolyutsiya-massazha-kak-odnogo-iz-napravleniy-manualnoy-meditsiny-v-rossii> (дата обращения: 29.10.2023).

8. Тюрин А. М., Васичкин В. И. Техника массажа Л. : Медицина. 1986. 160 с.

9. Жеребятъева Я. А., Семилетова В. А. Влияние ароматерапии на психофизиологическое состояние человека // Молодежный инновационный вестник. 2017. Т. 6. № 2. С.223-224.

10. Сухолозова М. А. Физиологические аспекты коррекции функционального состояния организма человека с помощью полисенсорных воздействий : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Сухолозова Марина Александровна. Астрахань, 2008. 24 с.

УДК 612.392.69:796

**СЕЛЕН В ПИТАНИИ СПОРТСМЕНОВ:
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ****SELENIUM IN THE NUTRITION OF ATHLETES:
PHYSIOLOGICAL AND HYGIENIC ASPECTS****Учасов Дмитрий Сергеевич**

доктор биологических наук, профессор
кафедры теории и методики физической культуры и спорта
Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Uchasov Dmitry Sergeevich

Sc.D., professor
department of theory and method of physical culture and sport
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Фролова Оксана Николаевна

магистрант
Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева
г. Орёл, Россия

Frolova Oksana Nikolaevna

master student
Orel State University named after I. S. Turgenev
Orel, Russia

Аннотация. В статье проанализированы данные научной литературы последних лет о физиологической роли и гигиеническом значении жизненно необходимого микроэлемента селена. Уделено внимание анализу сведений о роли этого биоэлемента в поддержании антиоксидантного статуса и физической работоспособности у спортсменов при физических нагрузках. Отмечено, что адекватная обеспеченность организма селеном является необходимым условием для нормального обмена веществ, функционирования антиоксидантной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, щитовидной железы. Для предотвращения дефицита селена в организме спортсменов первостепенное значение имеет оптимизация питания. Применение фармакологических препаратов и биологически активных добавок к пище, содержащих селен, может быть рекомендовано только при лабораторно подтверждённом дефиците этого микроэлемента в организме спортсменов.

Abstract. The article analyzes the data of the scientific literature of recent years on the physiological role and hygienic significance of the vital trace element selenium. Attention is paid to the analysis of information about the role of this bioelement in maintaining the antioxidant status and physical performance of athletes during physical exertion. It is noted that adequate provision of the body with selenium is a necessary

condition for normal metabolism, functioning of the antioxidant, immune, cardiovascular systems, and thyroid gland. To prevent selenium deficiency in the body of athletes, optimizing nutrition is of paramount importance. The use of pharmacological preparations and biologically active food additives containing selenium can be recommended only if there is a laboratory-confirmed deficiency of this trace element in the body of athletes.

Ключевые слова: селен; антиоксиданты; глутатионпероксидаза; антиоксидантный статус; физическая работоспособность; питание спортсменов.

Keywords: selenium; antioxidants; glutathione peroxidase; antioxidant status; physical performance; nutrition of athletes.

Одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, работоспособность, устойчивость к неблагоприятным условиям окружающей среды и эффективность тренировочного процесса спортсменов в любом виде спорта, является фактор питания. Полноценное питание способствует сохранению здоровья, повышению работоспособности, адаптационных возможностей организма спортсменов, ускорению восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок и достижению высоких спортивных результатов. С другой стороны, несоблюдение принципов оптимального питания приводит к нарушениям обмена веществ, повышает риск возникновения алиментарно-зависимых заболеваний (ожирения, сахарного диабета, атеросклероза, остеопороза и др.), негативно влияет на уровень физической работоспособности, эффективность тренировочных мероприятий и результативность профессиональной деятельности спортсменов [1].

Среди нутриентов, имеющих особое значение для поддержания здоровья, умственной и физической работоспособности человека, важная роль принадлежит микроэлементам. Микроэлементы (железо, медь, цинк, марганец, йод, селен и др.) содержатся в пищевых продуктах в очень малых количествах, измеряемых миллиграммами или микрограммами. Также в низких концентрациях они входят в состав тканей тела человека. Микроэлементы не являются источником энергии, но они абсолютно необходимы для осуществления всех процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма, включая дыхание, обмен веществ и адаптацию к условиям окружающей среды [2].

В условиях высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в организме спортсменов наблюдается интенсификация обмена веществ, что сопровождается повышением потребности в энергии, витаминах и минералах [3]. Это может создавать ту или иную степень дефицита эссенциальных нутриентов, в том числе микроэлементов. Недостаточная обеспеченность организма микроэлементами служит причиной нарушений метаболических процессов и функционального состояния различных физиологических систем, что ведёт к снижению уровня физической работоспособности спортсменов и скорости их восстановления после мышечной работы, способствует повышению риска развития многих заболеваний и ухудшению спортивных результатов [2, 4, 5].

Одним из жизненно необходимых микроэлементов, которым придаётся большое значение в питании спортсменов, является селен. Физиологическая роль этого микроэлемента многогранна. Он входит в состав ряда белков и ферментов, участвует в окислительно-восстановительных реакциях, функционировании механизмов образования и накопления энергии в клетках, обмене белков, жиров, углеводов и нуклеиновых кислот, детоксикации ксенобиотиков, включая тяжёлые металлы [6, 7], необходим для нормального функционирования антиоксидантной, иммунной, эндокринной, репродуктивной [8], сердечно-сосудистой [9] и других систем организма.

Селен является мощным антиоксидантом, защищающим организм от накопления продуктов свободнорадикального окисления липидов, способных оказывать деструктивное действие на биологические молекулы и биомембраны в организме человека. Важная роль селена в функционировании системы антиоксидантной защиты организма объясняется, прежде всего, тем, что он служит каталитическим центром ферментов, необходимых для поддержания клеточного окислительно-восстановительного гомеостаза. Например, селен участвует в построении и функционировании одного из ключевых антиоксидантных ферментов – глутатионпероксидазы, который катализирует восстановление пероксида водорода до воды и окисленных липидов до спиртов, обеспечивая защиту мембран клеток от повреждающего воздействия перекиси водорода и продуктов перекисного окисления липидов [10]. Кроме того, этот микроэлемент входит в состав селенопротеинов H, K, P, W, участвующих в антиоксидантных процессах и защищающих клетки от активных форм кислорода [11]. Являясь синергистом витамина E, селен предохраняет этот витамин-антиоксидант от преждевременного разрушения, повышает его антиоксидантную активность [12].

Селен относится к наиболее значимым микроэлементам для иммунной системы. Имеются сведения, что он повышает активность естественных клеток-киллеров, уничтожающих инфицированные вирусами клетки и опухолевые клетки [13], стимулирует активность Т-клеток, макрофагов и выработку иммуноглобулинов (антител), повышая, таким образом, как клеточный, так и гуморальный иммунитет. При этом иммуностропное действие селена усиливается при его сочетании с витаминами A, E, C и микроэлементом цинком [11].

Селен необходим для нормального функционирования щитовидной железы. Он оказывает большое влияние на метаболизм йода, являясь его синергистом; участвует в секреции и метаболизме тиреоидных гормонов (тироксина и трийодтиронина), регулирующих метаболические процессы практически во всех тканях организма, принимает участие в осуществлении антиоксидантной защиты тиреоцитов, синтезирующих эти гормоны [14].

Селен является важным микроэлементом для поддержания репродуктивной функции как женщин, так и мужчин. Он принимает участие в имплантации

эмбриона, развитии плаценты; участвует в синтезе тестостерона, повышает подвижность сперматозоидов [7].

Результаты ряда исследований свидетельствуют о высокой значимости селена для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы. Показано, что этот микроэлемент защищает миокард от воздействия кенобиотиков; способствует нормализации липидного обмена, предупреждает развитие атеросклероза, поддерживая функции клеток эндотелия сосудов [9]; способствует снижению частоты возникновения и тяжести течения инфаркта миокарда. Положительные эффекты селена на сердечно-сосудистую систему во многом связаны с его антиоксидантным действием, в том числе за счёт поддержания адекватного уровня глутатионпероксидазы [15].

Имеются сведения, что селеносодержащие соединения проявляют антиканцерогенное действие [7].

Физиологическая потребность в селене составляет 70 мкг/сутки для мужчин, 55 мкг/сутки для женщин [8]. В организм человека этот микроэлемент поступает с пищей (90 %) и с водой (10 %). Основными источниками селена для человека являются зерна злаков и хлебобулочные изделия, крупы, орехи, мясо, рыба, говяжьи и свиные субпродукты (почки, сердце, печень), яйца, дрожжи, морепродукты, чеснок, лук [13, 15]. Содержание селена в пище сильно колеблется в зависимости от уровня этого микроэлемента в почве, воде, кормах для сельскохозяйственных животных [16].

Всасывание селена происходит в тонком кишечнике, откуда он поступает в печень, являющуюся основным органом, регулирующим обмен селена. Биодоступность разных соединений селена составляет от 50 до 90 % [2]. Положительное влияние на усвоение селена оказывают витамины А, Е и С. Ухудшают его усвоение сера, кальций, ионы Fe^{3+} . В организме человека наиболее высокий уровень селена отмечается в почках, печени, поджелудочной железе, сердце, скелетных мышцах. Выведение селена из организма осуществляется в основном через почки, в меньшей степени – через кишечник, лёгкие и с потом [15].

Оптимальная обеспеченность организма селеном достигается при его концентрации в сыворотке крови от 101,0 до 135,0 мкг/л (1,26 – 1,71 мкмоль/л) [14]. Пищевой рацион человека зачастую не обеспечивает достаточного поступления селена в организм. Поэтому около 80 % населения России испытывает дефицит этого микроэлемента [11, 15].

Дефицит селена в организме сопровождается снижением активности селенопротеинов, в том числе глутатионпероксидазы, что ведёт к снижению уровня антиоксидантной защиты мембран клеток от перекисных соединений [7], образование которых усиливается под влиянием различных стресс-факторов, при интенсивных физических нагрузках. Чрезмерное усиление процессов перекисного окисления липидов клеточных мембран при недостаточной функциональной активности системы антиоксидантной защиты является основой

молекулярного механизма повреждения мембранных структур клетки, одной из причин развития многих заболеваний и патологических состояний. Недостаток селена приводит к ослаблению антиканцерогенной защиты; нарушению метаболизма аминокислот; оказывает негативное влияние на функциональное состояние иммунной системы, репродуктивную функцию и процессы образования энергии в клетках [12]; ускоряет развитие атеросклероза, ишемической болезни сердца, повышает риск развития инфаркта миокарда и инсульта, нефропатии, неврологических заболеваний, дисфункции щитовидной железы [11]. Дефицит селена может быть причиной снижения активности тиреоидных гормонов и фактором усиления воспалительных процессов, что негативно сказывается на уровне физической работоспособности спортсменов [4].

Основными направлениями решения проблемы дефицита селена в организме человека специалисты считают: оптимизацию питания путём расширения ассортимента потребляемых пищевых продуктов, богатых селеном; обогащение продуктов питания микроэлементами; использование селеносодержащих биологически активных добавок к пище; повышение содержания селена в сельскохозяйственных растениях посредством внесения в почву удобрений, содержащих этот микроэлемент [11].

Несмотря на значимую роль селена в формировании физиолого-биохимического статуса и жизнедеятельности организма, избыток этого микроэлемента может сопровождаться токсическим эффектом. В основе механизма токсичности избытка селена лежит способность этого микроэлемента замещать серу в серосодержащих аминокислотах, а также нарушение окислительно-восстановительного баланса в организме. Основными проявлениями избытка селена в организме являются: тошнота, нарушения функций печени, чесночный запах изо рта, дерматиты, облысение, ломкость ногтей [16]. Кроме того в научной литературе имеются сведения о взаимосвязи между избыточным поступлением селена в организм и повышением риска развития сахарного диабета второго типа и отдельных нейродегенеративных заболеваний [2, 8].

Данные литературы об уровне селена в организме спортсменов и его изменениях на фоне физических нагрузок противоречивы. Результаты одних исследований свидетельствуют о более высокой концентрации селена в биологических субстратах спортсменов по сравнению с аналогичным показателем людей, не занимающихся спортом [9]. В других работах, напротив, отмечено снижение содержания селена в биологических субстратах (особенно в волосах) у спортсменов по сравнению с контролем [3, 18].

В ряде работ показана роль перорального приёма селена в поддержании антиоксидантного статуса, процессов энергообеспечения и иммунной системы, что может иметь большое значение для мобилизации функциональных резервов организма в условиях интенсивных физических нагрузок [2].

Результаты исследований В. В. Корняковой, проведённых с участием спортсменов легкоатлетов и лыжников, показали, что применение биоло-

гически активной добавки «Селен-актив» по одной таблетке в день в течение трёх недель в период интенсивных физических нагрузок, способствовало ингибированию процессов перекисного окисления липидов, повышению активности антиоксидантных ферментов и сохранности мембранных структур эритроцитов [17], снижению утомляемости атлетов на тренировках, повышению у них показателей максимального потребления кислорода и общей физической работоспособности [19]. В другом исследовании пероральный приём селена в виде селенометионина способствовал повышению активности глутатионпероксидазы в крови спортсменов при тренировках, направленных на развитие выносливости, но не оказал влияния на уровень физической работоспособности атлетов [4].

Многие авторы сходятся во мнении, что в условиях интенсивных физических нагрузок потребность организма спортсменов в селене повышается вследствие необходимости адаптации к развитию окислительного стресса за счёт синтеза глутатионпероксидазы [2, 4]. Поэтому адекватная обеспеченность организма спортсменов селеном является актуальной задачей, требующей решения при организации питания атлетов. При этом учитывая возможность развития токсических явлений в случае избыточного поступления селена в организм человека, применение лекарственных препаратов и биологически активных добавок к пище, содержащих этот микроэлемент, должно проводиться только при наличии лабораторно подтверждённого дефицита селена в организме спортсменов [2].

Таким образом, адекватная обеспеченность организма спортсменов селеном является необходимым условием для нормального обмена веществ, функционирования антиоксидантной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, щитовидной железы, что имеет важное значение для мобилизации функциональных резервов организма при интенсивных физических нагрузках. Поэтому необходим мониторинг обеспеченности организма спортсменов селеном с целью своевременного выявления и коррекции возможных нарушений селенового статуса. Для предотвращения дефицита селена в организме спортсменов первостепенное значение имеет оптимизация питания с использованием в рационах достаточного количества пищевых продуктов, богатых селеном. Применение фармакологических препаратов и биологически активных добавок к пище, содержащих селен, может быть рекомендовано только при лабораторно подтверждённом дефиците этого микроэлемента в организме спортсменов.

Литература

1. *Оценка фактического питания и пищевого статуса спортсменов циклических видов спорта / Э. Э. Кешабянц, Н. Н. Денисова, А. В. Погожева, А. Н. Мартинчик // Спортивная медицина: наука и практика. 2019. Т. 9. № 2. С. 39–45.*

2. Скальный А. В., Зайцева И. П., Тиньков А. А. *Микроэлементы и спорт. Персонализированная коррекция элементного статуса спортсменов : монография.* Москва : Спорт, 2018. 288 с.

2. Сравнительная оценка обеспеченности микронутриентами с антиоксидантным спектром действия у юношей северного региона с разлным уровнем двигательной активности / Т. Я. Корчина, Е. П. Федорова, В. И. Корчин, Л. А. Миняйло // *Микроэлементы в медицине.* 2023. Т. 24. № 1. С. 30–38.

2. Корнякова В. В., Бадтиева В. А., Баландин М. Ю. *Использование биологически активных добавок с антиоксидантными свойствами при физическом утомлении и для повышения работоспособности в спорте // Спортивное питание.* 2020. Т. 89. № 3. С. 86–96.

3. Учасов Д. С., Фролова О. Н. *Медь в питании спортсменов: физиологические и гигиенические аспекты // Автономия личности.* 2023. № 2 (30). С. 27–33. URL: [https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2\(30\)2023.pdf](https://avtonomialichnosti.ru/ALV_2(30)2023.pdf) (дата обращения 10.11.2023).

4. Глотова И. А., Галочкина Н. А., Курчаева Е. Е. *Селендефицитные состояния населения и способы их алиментарной коррекции // Пищевая промышленность.* 2013. № 12. С. 74–77.

5. Биологическая роль селена (обзор литературы) / Н. В. Бубнова, Н. Ю. Тимофеева, О. Ю. Кострова, Г. Ю. Стручко, А. А. Котёлкина, Е. С. Самалина // *Acta medica Eurasica.* 2023. № 2. С. 114–123.

6. *Коррекция обеспеченности организма селеном как инструмент профилактической медицины / А. Н. Мазилина, А. В. Скальный, В. Н. Ракитский, А. С. Русанов, Л. Н. Чернова, А. А. Тиньков // Здоровоохранение Российской Федерации.* 2021. Т. 65. № 5. С. 447–453.

7. Евстафьева Е. В., Бояринцева Ю. А., Евстафьева И. А. *Содержание селена в организме и параметры гемодинамики // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины.* 2017. Т. 7. № 3. С. 16–21.

8. Нотова С., В. Маршинская О. В., Казакова Т. В. *Роль микроэлементов в антиоксидантной системе защиты организма // Животноводство и кормопроизводство.* 2023. Т. 106. № 1. С. 183–191.

9. *Роль селена в жизнедеятельности растений, животных и человека / А. Ф. Титов, Н. М. Казнина, Т. А. Карапетян, Н. В. Доршакова, В. Н. Тарасова // Успехи современной биологии.* 2021. Т. 141. № 5. С. 443–456.

10. Камилова Н. М., Садыхов Н. М., Алиев Ч. С. *Диагностическое и прогностическое значение изучения влияния цинка, меди и селена на состояние здоровья человека // Биомедицина.* 2016. № 4. С. 71–77.

11. Особенности метаболизма и спектра действия селена, возможности применения селенсодержащих пищевых добавок в условиях пандемии SARS-CoV-2 / Е. В. Окладникова, Т. В. Потупчик, Л. С. Эверт, Я. Е. Широкобоков // *Вопросы биологической, медицинской и фармацевтической химии.* 2022. Т. 25. № 3. С. 23–33.

12. Бирюкова Е. В. *Современный взгляд на роль селена в физиологии и патологии щитовидной железы // Эффективная фармакотерапия.* 2017. № 8. С. 34–41.

13. Куропаткина Т. А., Медведева Н. А., Медведев О. С. *Роль селена в кардиологии // Кардиология.* 2021. Т. 61. № 3. С. 96–104.

14. Миних В. Б. Базовые аспекты метаболизма селена и биосинтеза селенопротеинов в организме человека // *Успехи биологической химии*. 2022. Т. 62. С. 239–390.

15. Корнякова В. В. Применение селена для коррекции метаболизма пуринов при утомлении у спортсменов циклических видов спорта // *Омский научный вестник*. 2015. № 2 (144). С. 224–226.

16. Зайцева И. П., Зайцев О. Н. Изучение влияния профессиональной физической нагрузки на содержание химических элементов в волосах спортсменов (борцов) // *Физиология человека*. 2019. Т. 45. № 1. С. 81–87.

17. Корнякова В. В. Применение биологически активной добавки «Селен-актив» при утомлении у спортсменов циклических видов спорта // *Международный журнал экспериментального образования*. 2016. № 5. С. 231–232.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ
ОРГАНИЗМА И ФОРМИРОВАНИЯ «ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ»
КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД,
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОФИЛЮ ГИБДД**

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE FUNCTIONING
OF THE BODY AND THE FORMATION OF A «HEALTHY LIFESTYLE»
OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY
OF INTERNAL AFFAIRS STUDYING IN THE PROFILE OF THE TRAFFIC POLICE**

Ерёмин Роман Владимирович

преподаватель

кафедра физической подготовки и спорта

Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова

г. Орёл, Россия

Eremin Roman Vladimirovich

lecturer

department of physical culture and sport

Lukyanov Orel Law Institute of the Ministry of the Interior of Russia

Orel, Russia

Аннотация. В статье на современном этапе развития общества значительное внимание уделяется физической культуре и спорту, как ключевым компонентам формирования психологического и физического здоровья курсантов и слушателей высших учебных заведений. Рассматриваются проблемы, связанные с малоподвижным образом жизни молодых людей, повышенными умственными нагрузками, влияние которых приводит к нарушениям как физического здоровья, так и психологического (неврозам и депрессиям). Выполнена оценка влияния спорта на функционирование систем организма курсантов и слушателей образовательных организаций МВД обучающихся по профилю ГИБДД. Определены наиболее оптимальные виды спорта, занятия которыми будут способствовать оздоровлению организма.

Abstract. In the article, at the present stage of society's development, considerable attention is paid to physical culture and sports as key components of the formation of psychological and physical health of cadets and students of higher educational institutions. The problems associated with the sedentary lifestyle of young people, increased mental stress, the influence of which leads to violations of both physical and psychological health (neuroses and depressions), are considered. The assessment of the influence of sports on the functioning of the body systems of cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs studying in the profile of the traffic police was carried out. The most optimal types of sports have been identified, the activities of which will contribute to the improvement of the body.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; потребности; здоровый образ жизни; будущие сотрудники ГИБДД; курсанты и слушатели образовательных организаций МВД.

Keywords: *physical education; sports; needs; healthy lifestyle; future traffic police officers; cadets and students of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs.*

История развития человечества от глубокой древности до настоящего времени показала, что истинной ценностью являются не материальные блага, а физическое и психологическое здоровье. Данный факт является неоспоримой истиной, поскольку только здоровый человек может комфортно себя ощущать в современном мире, быть созидателем и творцом своей жизни. Важность здоровья для человека и общества отмечали еще философы древности. Так, например, Децим Юний Ювенал, в своих произведениях писал о влиянии здорового духа на гармоничное развитие человека: «Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano». Перевести высказывание древнеримского поэта-сатирика можно следующим образом: «В здоровом теле здоровый дух». Здоровье, как естественную, абсолютную и непреходящую ценность, упоминали английский философ Джон Локк и французский писатель-просветитель Жан Жак Руссо.

В иерархической лестнице человеческих ценностей и системе категорий существования человека, здоровью отводится ключевое место. В настоящее время, в век технологий, здравоохранение и педагогика сталкиваются с проблемой ухудшения здоровья курсантов на фоне малоподвижного образа жизни. Сидячий образ жизни или, говоря научным языком, отсутствие физической активности вызывают множество неприятных и опасных последствий для здоровья: атрофию мышц, гормональный дисбаланс, ухудшение функционирования систем дыхания и пищеварения, нарушение функций мозга, заболевания сердечно-сосудистой системы, ожирение, сколиоз, бессонница, проблемы со зрением. Наряду с физическими проблемами возникают и психические: депрессии, неврозы, снижение самооценки, информационная перегрузка и многое другое.

Регулярные занятия физической подготовки оказывают неоспоримое положительное воздействие на организм курсантов и слушателей, укрепляя его как физическое, так и психологическое здоровье. Благодаря регулярным занятиям, в процессе которых выполняются физические упражнения, происходит укрепление иммунитета, становится значительно лучше работа таких систем организма, как сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная. Развивается опорно-двигательный аппарат, становится более оптимистичным отношение к своей жизни. Курсанты и слушатели, которые активно занимаются спортом, как правило, более «продуктивны», «бодры» и «выносливы» в психосоциальном аспекте, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни и не позволяет мозгу восстанавливаться после интеллектуальной работы.

Сотруднику ГИБДД РФ, как и любому другому человеку, спорт не только помогает достигнуть физического совершенства, но и развивает силу воли, позволяет быть более успешным в профессиональном плане. Все больше сотруд-

ников выбирают здоровый образ жизни, причем зачастую к этому их подталкивает интерес к различным видам спорта, в том числе неофициальным (нетрадиционным), часть которых достаточно распространена и в образовательных организациях МВД России, и среди сотрудников ОВД [1, с. 127].

Специфика выполняемых сотрудниками ДПС оперативно-служебных задач обуславливает необходимость поиска эффективных практико-ориентированных методов совершенствования навыков применения физической силы, а также боевых приемов борьбы. Традиционно обучение сотрудников ДПС таким приемам осуществляется через освоение ряда не связанных друг с другом тем учебной программы; причем после этого полученные навыки никак не задействуются в рамках освоения других тем. Кроме того, следует иметь в виду, что обучение и последующее совершенствование техники выполнения боевых приемов борьбы осуществляется в спортивном зале и в спортивной одежде, то есть в комфортных условиях. Однако, как показывает практический опыт, чаще всего сотрудники ДПС применяют физическую силу в нестандартных, экстремальных ситуациях (извлечение правонарушителя из автомобиля, пресечение драки между участниками дорожного движения и т. д.).

В настоящее время физическая подготовка сотрудников полиции в недостаточной мере ориентируется на специфику выполнения ими оперативно-служебных задач. Очевидно, что только использование в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников полиции активных методов обучения, учитывающих специфику деятельности различных подразделений органов внутренних дел, может гарантировать успешность формирования навыков владения боевыми приемами борьбы. Кроме того, отметим, что использование ситуационного метода в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников ДПС при освоении вариативной дисциплины «Актуальные вопросы деятельности подразделений ГИБДД» в полной мере обеспечит реализацию межпредметной интеграции дисциплины «Физическая подготовка» и административно-правовых дисциплин [2, с. 129].

Рассмотрим наиболее популярную трактовку физического и психического здоровья. Физическое здоровье представляет собой естественное состояние организма, обусловленное нормальным и бесперебойным функционированием органов и систем организма. Психологическое здоровье характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Физические упражнения оздоравливают организм, являются средством восстановления психофизиологического состояния. Физические упражнения особенно актуальны для курсантов, которые помимо работы за компьютером, проводят длительное время (7-8 часов) в сидячем положении, пока находятся на учебе.

Помимо ограниченной физической активности курсанты находятся в условиях интенсивной умственной работы, которая без смены занятий может привести к неврозам. Поэтому в вузах МВД предлагаются занятия физической

подготовкой, обеспечивающих курсантов необходимым уровнем физической активности. Спорт и физические упражнения оказывают позитивное влияние на функционирование организма, деятельность его систем.

Организм человека сложная биологическая система, в которой все тесно взаимосвязано. Сердце человека, не уделяющего должного внимания физкультуре и спорту чаще подвергается риску развития заболеваний, быстрее изнашивается. Именно поэтому занятия спортом, физкультурой в данном конкретном случае приобретают особую актуальность. Влияние спорта и физических упражнений проявляется в повышении «выносливости» сердца и сосудов. Во время тренировки органы и системы организма функционируют в интенсивном режиме. Так, мышцам при физических нагрузках нужно больше насыщенной кислородом крови, сердце «перекачивает» больший объём крови за единицу времени. Систематические кардионагрузки тонизируют кровеносные сосуды.

Посредством физических нагрузок улучшается усвоение кислорода клетками организма, интенсифицируется процесс «клеточного дыхания». Кроме того, благодаря тренировкам сосуды приобретают необходимый тонус и эластичность, что способствует предотвращению тромбоза и варикозного расширения вен нижних конечностей. Наиболее эффективными видами спорта для оздоровления сердца и сосудов являются бег, велоспорт, прыжки, футбол, баскетбол, теннис, хоккей, аэробика, плавание, катание на коньках, роликах и лыжах, скандинавская ходьба. В целом, кардио-респираторная система обеспечивает «газообмен» в организме. Поэтому при нарушении в её работе появляется одышка, головные боли, увеличение частоты сердечных сокращений, возникает бессонница и общая гипоксия. Все это может привести к сбоям в работе ЦНС.

В то же время, при регулярных физических упражнениях жизненная емкость легких увеличивается, повышается их вентиляция легких. Это связано с тем, что во время физических нагрузок дыхание становится более глубоким и интенсивным, так как потребность организма в кислороде повышается. Для оздоровления применяются различные техники дыхания и комплексы упражнений, в том числе дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой [3, с. 363]. Также рекомендован бег трусцой, конькобежный спорт, катание на роликах, велоспорт, плавание и скандинавская ходьба.

Спорт и физическая культура благотворно влияют на опорно-двигательный аппарат - при регулярных тренировках мышцы укрепляются и более эффективно развивают костный скелет. Увеличиваются показатели объема и силы мышц, повышается устойчивость костей скелета к нагрузкам. Во время занятий в тренажерном зале, бега, плавания, езды на велосипеде снабжение мышц кислородом улучшается.

Под влиянием регулярных тренировок увеличивается содержание в мышечной ткани энергетических веществ, увеличивается интенсивность обменных процессов. Регулярные физические нагрузки предотвращают развитие остео-

хондроза, грыжи межпозвоночных дисков, остеоартрита, атеросклероза, остеопороза и атрофии мышц. Полезны виды спорта на растягивание мышц – йога, фитнес, стретчинг. Кроме того, физические упражнения укрепляют иммунитет и улучшают обмен веществ. Организм лучше регулирует уровень глюкозы и других веществ в крови, происходит «сжигание лишнего жира». Здесь эффективны регулярные аэробные упражнения, такие как ходьба, езда на велосипеде и плавание. Силовые упражнения также играют важную роль в обмене веществ. Они помогают поддерживать оптимальную мышечную массу, стимулируют обмен веществ.

Необходимо отметить, что физические упражнения оказывают достаточное влияние на нервную систему и психическое здоровье. Данное влияние проявляется в том, что они позволяют нейтрализовать стрессовые состояния, а также повышают позитивный уровень эмоционального настроения и общую работоспособность организма человека. Так, например, бег позволяет эффективно снимать нервное напряжение, избавиться от навязчивых мыслей, которые беспокоят человека, и повысить активность его мозга. Курсанты и слушатели вузов МВД, обучающиеся по профилю ГИБДД, систематически занимающиеся интенсивной физической активностью, имеют сниженную тревожность, напряжение и агрессию. У них формируется позитивное настроение за счет выработки эндорфинов, которые являются естественными антидепрессантами – «гормонами радости». Уменьшаются симптомы стресса и бессонницы. Таким образом, физически активные курсанты более оптимистичны и менее подвержены раздражительности, неврозам, депрессиям, психосоматическим нарушениям. Кроме того, в процессе активной двигательной деятельности курсанты развивают уверенность в себе, позитивные волевые качества, такие как упорство, смелость, целеустремленность, самодисциплину и инициативность, самооценку.

Регулярные занятия курсантов командными видами спорта (футболом, баскетболом, волейболом, регби) способствуют развитию коммуникативных навыков, стимулируя творческую активность, независимость в принятии оперативных решений, чувство ответственности перед командой и коллективом, что весьма важно для будущих сотрудников ГИБДД. Важно помнить, что для достижения хороших результатов необходимо соблюдать баланс учебы и отдыха, отказаться от вредных привычек, правильно питаться, закалять организм. Соблюдение всех этих факторов будет способствовать формированию у курсантов и слушателей обучающихся по профилю ГИБДД «здорового стиля жизни».

Таким образом, представленное нами выше означает, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают неоспоримое положительное воздействие на организм курсанта, укрепляя его как физическое, так и психологическое здоровье. Благодаря регулярным занятиям, в процессе которых выполняются физические упражнения, происходит укрепление иммунитета, становится значительно лучше работа таких систем организма, как сердечно-

сосудистая, дыхательная, нервная. Развивается опорно-двигательный аппарат, становится более оптимистичным отношение к своей жизни. Доказано, что курсанты, которые активно занимаются спортом, как правило, более «продуктивны», «счастливы» и «выносливы» в психосоциальном аспекте, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни и не позволяет мозгу восстанавливаться после интеллектуальной работы.

Литература

1. Горынин Д. В. Нетрадиционные виды спорта в физической подготовке сотрудников МВД (на материалах УМВД ГИБДД РФ по Приморскому краю) // В сборнике: Актуальные вопросы совершенствования огневой и физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России : сборник материалов Всероссийской конференции. Уфимский ЮИ МВД России, 2021. С. 127-132.

2. Баландин А. А. Особенности использования ситуационного метода в физической подготовке сотрудников дорожно-патрульной службы ГИБДД МВД России // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2021. № 2 (64). С. 128-132.

3. Сурин И.В., Александров С.Г. Влияние физической культуры и спорта на функционирование организма и формирования «здорового стиля жизни» студентов вузов // Инновации. Наука. Образование. 2022. № 50. С. 362-367.

УДК 796

**КОРПОРАТИВНЫЙ СПОРТ
КАК СРЕДСТВО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**CORPORATE SPORTS
AS A MEANS OF POPULARIZING A HEALTHY LIFESTYLE**

Игнатенко Юлия Александровна

студент

Институт архитектуры и строительства

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Ignatenko Yulia Alexandrovna

student

institute of architecture and construction

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Брыкина Валентина Анатольевна

старший преподаватель

кафедра физической культуры

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

г. Волгоград, Россия

Brykina Valentina Anatolievna

senior lecturer

department of physical education

Volgograd state social and pedagogical university

Volgograd, Russia

Крикунова Ольга Федоровна

доцент

кафедра физического воспитания

Волгоградский государственный технический университет

г. Волгоград, Россия

Krikunova Olga Fedorovna

docent

department of physical education

Volgograd State Technical University

Volgograd, Russia

Аннотация. В статье рассмотрена проблема популяризации корпоративного спорта среди сотрудников, процент вовлечённости которого остается крайне низким. На основании анализа современных публикаций, статистических материалов и нормативных документов выявлено несколько причин недостаточного

участия компаний в организации спортивных мероприятий среди своих работников. К числу основных проблем относятся: отсутствие необходимых условий, сложность организации спортивных мероприятий, подходящих большинству сотрудников, отсутствие материального обеспечения, недостаточная популяризация положительного воздействия спортивной деятельности на трудоспособность сотрудников. В работе представлен эксперимент по выявлению внутренней мотивации рабочего населения к занятиям физической культурой, сделаны соответствующие выводы.

Abstract. *The article considers the problem of popularization of corporate sports among employees, the percentage of involvement of which remains extremely low. Based on the analysis of modern publications, statistical materials and regulatory documents, several reasons for the lack of participation of companies in the organization of sports events among their employees are identified. The main problems include: lack of necessary conditions, difficulty in organizing sports activities suitable for the majority of employees, lack of material support, insufficient popularization of the positive impact of sports activities on the working capacity of employees. The paper presents an experiment to identify the intrinsic motivation of the working population to engage in physical culture, and draws relevant conclusions.*

Ключевые слова: корпоративный спорт; здоровый образ жизни; популяризация; сотрудник; компания; спортивные мероприятия.

Keywords: *corporate sports; healthy lifestyle; popularization; employee; company; sporting events.*

Повышение качества жизни и продление срока жизни российского населения являются основными приоритетами в обществе. В связи с этим, 15 января 2020 года Министерство здравоохранения Российской Федерации приняло приказ, утверждающий меры по решению данной проблемы. Была определена стратегия по вопросу формирования здорового образа жизни среди населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. Данные, предоставленные Минспортом России, указывают на то, что лишь 36,8% россиян регулярно занимаются физической культурой и спортом на начало 2018 года. Для достижения здорового образа жизни населения и профилактики неинфекционных заболеваний используется следующий подход:

✓ для усиления возложенной на работодателей ответственности за благополучие сотрудников при помощи использования экономических и других поощрительных мер, разработки и внедрения корпоративных программ по улучшению физического состояния.

✓ создание условий, которые гарантируют возможность поддержания здорового образа жизни, регулярной физической активности и участия в спорте.

В наше время все больше организаций понимают, что здоровый образ жизни играет важную роль в жизни их сотрудников. Внедрение корпоративного спорта является эффективным способом пропаганды здорового образа жизни как внутри компании, так и за ее пределами.

Понятие «корпоративный спорт» имеет юридическую основу. Например, данный термин определен в подпункте 3.5 пункта 3 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Согласно этому закону, «корпоративный спорт» представляет собой часть массового спорта, направленную на физическую подготовку и развитие сотрудников организаций, объединённых общей сферой деятельности или профессией, государственных корпораций, органов государственной власти и других организаций [1].

Корпоративный спорт необходим для повышения уровня физического развития своих сотрудников и улучшения общего самочувствия в коллективе. Спортивные мероприятия, такие как футбольные или баскетбольные турниры, марафоны и занятия йогой или плаванием, не только способствуют укреплению командного духа, но и предоставляют возможность работникам выйти из рабочей среды, расслабиться и улучшить свою физическую форму. Более того, они играют важную роль в создании здоровой рабочей среды, снижая уровень стресса и повышая продуктивность. Кроме того, корпоративный спорт способствует улучшению общего самочувствия, иммунитета и снижению риска заболеваний. Компании, которые активно поддерживают корпоративный спорт, создают дружественную атмосферу среди своих работников и привлекают внимание общественности. Спортивные мероприятия, организованные компанией, могут быть объектом медиа-внимания и привлечь новых клиентов и партнеров. Для успешной популяризации здорового образа жизни через корпоративный спорт, компания должна обеспечить соответствующую инфраструктуру и поддерживать постоянное участие сотрудников. Организация регулярных тренировок, проведение мотивационных событий и поощрение достижений помогут поддерживать интерес сотрудников к активному образу жизни. В результате, корпоративный спорт становится мощным инструментом для популяризации здорового образа жизни, который приносит множество пользы как для сотрудников, так и для компании в целом. Поэтому внедрение корпоративного спорта в рамках бизнес-стратегии становится важным шагом для современных организаций, которые стремятся создать благоприятные условия для развития своих сотрудников и улучшения коллективного духа [2].

Цель исследования: определить значение корпоративного спорта в популяризации здорового образа жизни среди работающего населения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по вопросу пропаганды и развития корпоративного спорта среди сотрудников.
2. Провести анкетирование среди сотрудников отделения «Делимобиль» для определения степени их заинтересованности в спортивных корпоративных мероприятиях.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: отделение «Делимобиль» в Волгограде.

Способы популяризации развития корпоративного спорта среди работодателей

Исследование актуальных научных изданий и статистических данных позволило выявить несколько ключевых факторов, которые влияют на недостаточную заинтересованность работодателей в развитии корпоративного спорта.

1. **Возраст работников.** Согласно новому закону от 03.10.2018 № 350-ФЗ «О изменении некоторых законодательных актов Российской Федерации в отношении назначения и выплаты пенсий», согласно информации, предоставленной Федеральной службой государственной статистики, в настоящее время официально вышли из трудоспособного возраста 36,9–25% млн человек, в то время как до введения данного закона таких было треть населения страны. Врачи рекомендуют корректировать уровень физической активности начиная с 45 лет, основываясь на регулярных медицинских обследованиях. Пожилым людям рекомендуется предпочитать спокойные виды спорта, которые не включают больших нагрузок и резких движений. Для работодателей представляет сложность совместить все рекомендуемые виды физической активности для сотрудников разных возрастов.

2. **Гендерное соотношение.** Существуют различия в гендерном соотношении в разных сферах деятельности. Например, в сфере образования преобладает женский контингент с 82% против 18% мужчин. В области здравоохранения и социальных услуг этот показатель немного ниже и составляет 79%. В связи с этим, необходимо учитывать различия в физиологии между мужчинами и женщинами при выборе упражнений и их выполнении. Женские связки и мускулатура не так сильны и выносливы, как мужские, поэтому женщинам рекомендуется увеличить число упражнений на 25-35% по сравнению с мужчинами, чтобы достичь значительных расходов энергии во время тренировок [3].

3. **Финансовые возможности компании.** Одним из основных видов расходов на проведение спортивного мероприятия являются следующие статьи:

- ✓ аренда спортивной площадки;
- ✓ аренда реквизита;
- ✓ транспортные расходы;
- ✓ приобретение спортивных принадлежностей или изготовление спортивной одежды.

Согласно данным, предоставленным спортивным агентством Nova Arena Event на основе своего опыта организации множества спартакиад и других корпоративных мероприятий, в среднем ежегодно на одного сотрудника, который участвует в спортивных активностях в компании, где развит корпоративный спорт, затраты составляют 1000 рублей.

Формирование положительного имиджа компании с помощью корпоративного спорта

Компании, которые инвестируют в корпоративный спорт, становятся более привлекательными для потенциальных работников, партнеров и клиентов. При поиске работы, активное население обращает внимание на такие факторы, как наличие социальной защиты, возможность получения дополнительного образования и заботу работодателя о физическом здоровье. Поэтому развитие корпоративного спорта и организация спортивных мероприятий улучшают репутацию компании и способствуют привлечению новых сотрудников.

Введение спорта в рабочую среду оказывает значительное влияние на эффективность работы сотрудников и их заинтересованность в процессе труда. Это объясняется следующими факторами:

- ✓ занимаясь спортом, можно улучшить свою выносливость, что в свою очередь способствует развитию концентрации и внимательности.
- ✓ активное участие в спортивных соревнованиях способствует развитию упорства и настойчивости, что в свою очередь способствует увеличению решительности и настойчивости сотрудника в достижении поставленных целей.
- ✓ регулярная физическая активность способствует стимуляции выработки дофамина, что ведет к улучшению настроения, укреплению нервной системы и снижению вероятности эмоционального истощения.
- ✓ занятия спортом вместе способствуют укреплению связи между коллегами и их эмоциональной связи.
- ✓ занимаясь физическими упражнениями, можно укрепить своё здоровье и уменьшить вероятность заболеваний, а, следовательно, и количество случаев, когда нужно брать больничный лист.

Научные исследования свидетельствуют о том, что занятия спортом и отдых положительно влияют на эмоциональное состояние, мотивацию и производительность сотрудников. Кроме того, это помогает улучшить общую атмосферу и настроение в рабочей среде, способствуя сотрудничеству между различными отделами и руководителями, а также укрепляя единство коллектива в организации [4].

Мы провели исследование с целью определения внутренней мотивации сотрудников к участию в корпоративных спортивных мероприятиях.

Организация исследования. В рамках исследования был проведен опрос в Волгоградском филиале компании «Делимобиль» среди его сотрудников. Общее число испытуемых составляло 20 человек, включая 12 мужчин и 8 женщин. Участникам предлагалось ответить на ряд вопросов, требующих выбора одного варианта ответа.

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями? (1 раз; 2 раза и больше; совсем не уделяю времени спорту)
2. Вам нравится заниматься спортом? (да; нет)

3. Ваша компания предоставляет ли специальные услуги для поддержания физической активности во время рабочего дня? (наличие специального помещения для занятий физическими упражнениями; организация групповых занятий; наличие популярного настольного тенниса; отсутствие таких возможностей)

4. Вы готовы проводить свободное время вместе с коллегами в спортивной секции? (да; нет)

5. По вашему мнению, могут ли совместные тренировки способствовать улучшению взаимоотношений и эффективности работы в коллективе? (положительный ответ; отрицательный ответ).

Результаты анкетирования. В ходе проведения эксперимента было выяснено, что 40% (8 человек) занимаются спортом один раз в неделю, 30% (6 человек) занимаются спортом два или более раза в неделю, а 30% (6 человек) вообще не занимаются спортом. 70% (14 человек) получают удовольствие от занятий спортом, в то время как 30% (6 человек) не получают никакого удовольствия. В офисе, где работают испытуемые, отсутствует специализированное место для проведения упражнений и не проводятся групповые занятия. Тем не менее, 90% (18 человек) знают о наличии настольного тенниса в офисе, в то время как 10% (2 человека) утверждают, что в офисе нет возможностей для занятий спортом. В свободное время 65% (13 человек) готовы заниматься спортом с коллегами, в то время как 35% (7 человек) не готовы. 80% (16 человек) считают, что коллективные занятия спортом могут улучшить взаимопонимание и работоспособность в команде, в то время как 20% (4 человека) не согласны с этим утверждением.

Рекомендации по улучшению работы в области пропаганды спорта как неотъемлемой части корпоративной культуры

- ✓ активно популяризировать компании, которые успешно интегрировали корпоративный спорт в свою структуру, в рамках нашей пропаганды;
- ✓ в целях повышения эффективности рекламы внутри организации, рекомендуется использовать разнообразные виды визуальной рекламы, такие как полиграфические брошюры, плакаты, баннеры, флайеры, а также информационные стенды, на которых будет содержаться детальная информация о предстоящих спортивных мероприятиях;
- ✓ планировать регулярные коллективные медицинские осмотры для поддержания физического благополучия сотрудников;
- ✓ организация соревнований между различными организациями и их подразделениями в спортивных дисциплинах;
- ✓ с целью стимулирования работающих людей к здоровому образу жизни и внедрению корпоративного спорта во все сферы, необходимо привлечь различные средства массовой информации, такие как телевидение, радио, газеты и журналы.

Выводы

Основные причины низкой заинтересованности работодателей в внедрении корпоративного спорта в компанию состоят в отсутствии необходимых условий, сложности организации спортивных мероприятий, которые подходили бы для большинства сотрудников, и отсутствии материального обеспечения. Было выявлено, что компании, которые внедрили программы по развитию корпоративного спорта, выглядят более привлекательными для потенциальных сотрудников. Обнаружено, что сотрудники проявляют желание добровольно принимать участие в спортивных мероприятиях, которые направлены на укрепление командного духа и повышение производительности коллектива.

Таким образом, формирование активной позиции работодателей к внедрению спорта как важной части корпоративной культуры будет способствовать улучшению имиджа компании, популяризации здорового образа жизни среди рабочего населения страны, сплочению коллектива и развитию трудоспособности работников. Организация спортивных мероприятий в рамках корпоративной культуры – это сложный и длительный процесс, требующий от работодателей учёта всех нюансов, связанных с развитием здорового образа жизни среди своих сотрудников. Создание благоприятных условий для возможности поддержания физической активности на рабочем месте будет способствовать формированию социально значимых мотивов для занятий физкультурной деятельностью. Необходимо использовать успешный опыт пропаганды корпоративного спорта, для популяризации данного вида корпоративной культуры среди всего работающего населения. Занятия спортом, которые поддерживает работодатель, являются стимулом для сотрудников заниматься своим здоровьем.

Литература

1. Тихомирова А. М., Кочерьян М. А. Корпоративный спорт как фактор стимулирования персонала // *Московский экономический журнал*. 2020. № 10. С. 590-595.
2. Колтан С. В., Конеева Е. В. Корпоративный спорт и его миссия в развитии международной компании // *Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта*. 2014. № 5. С. 75-79.
2. Пашакова В. М. Различие мужских и женских нагрузок в спорте // *Сборник педагогические науки*. 2018. № 6. С. 106-108.
3. Родионов В. А., Родионова М. А. Роль корпоративного спорта в оздоровлении и повышении уровня физической активности трудящихся // *Теория и практика физической культуры*. 2020. № 1. С. 90-91.

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК АСПЕКТА НА БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

THE INFLUENCE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION AS AN ASPECT ON PERSONAL SAFETY

Сапов Андрей Владимирович

преподаватель

кафедра огневой подготовки и деятельности ОВД в особых условиях
Орловский юридический институт МВД России имени В. В. Лукьянова
г. Орёл

Sapov Andrey Vladimirovich

teacher

department of fire training and activities of internal affairs bodies in special conditions
Lukyanova Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia
Orel, Russia

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос актуальности поддержки здорового образа жизни сотрудниками ОВД России. Автор ставит задачу определить характер влияния здорового образа жизни на сотрудников ОВД, разработать и изучить методы формирования физического здоровья путем воспитания физической культуры, учитывая условия их профессиональной деятельности, которая носит в себе экстремальный характер и содержит высокие требования к физической подготовленности. Также стоит учесть, что особенности выполнения работы во время несения службы могут оставлять последствия как на физическом уровне, так и на психологическом, поэтому необходимо составить ряд профилактических мероприятий с целью сохранения здоровья, и на основе изученного материала автор приводит выводы и практические рекомендации для использования и применения сотрудниками ОВД.

Abstract. This article discusses the relevance of supporting a healthy lifestyle by employees of the Russian police department. The author sets the task of determining the nature of the influence of a healthy lifestyle on police officers, developing and studying methods for developing physical health through the education of physical culture, taking into account the conditions of their professional activities, which are extreme in nature and contain high demands on physical fitness. It is also worth considering that the peculiarities of performing work during service can leave consequences both at the physical level and at the psychological level, therefore it is necessary to draw up a number of preventive measures in order to maintain health, and based on the material studied, the author provides conclusions and practical recommendations for the use and use by police officers.

Ключевые слова: органы внутренних дел; сотрудник полиции; здоровье; физическое здоровье; здоровый образ жизни; физическое воспитание.

Keywords: internal affairs bodies; police officer; health; physical health; healthy lifestyle; physical education.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, при котором основной целью человека является внедрение в жизнь привычек, направленных на профилактику болезней и сохранность здоровья. В это понятие входит несколько аспектов, начиная от правильного питания, заканчивая определенным мышлением. Для того, чтобы человеку привить здоровый образ жизни необходимо совершить ряд изменений старых привычек, касающихся режима дня, физической активности и еды. Особенно это касается сотрудников ОВД, так как в их жизни присутствует высокий уровень физической и психологической нагрузки, связанной с экстремальными ситуативными особенностями их рабочей деятельности.

Релевантность данного вопроса, помимо специфики работы сотрудника органов внутренних дел (далее – ОВД), обусловлена еще и ростом нагрузок на организм техногенного и экологического характера. В нынешней ситуации забота о здоровье определяет не только сохранность хорошего самочувствия, но и выживание и сохранение человека как вида [1].

Безусловно, каждому сотруднику ОВД необходимо быть сильным, выносливым и быть в хорошей физической форме. Стоит учесть, что грамотно спланированная служебная деятельность имеет позитивное влияние на несение службы и дальнейший карьерный рост. В связи с этим стоит отметить несколько критериев здорового образа жизни, которых следует придерживаться:

1) Грамотно составленное правильное питание.

В основе здорового питания лежит выверенное сочетание белков, жиров и углеводов, а также присутствие в пище витаминов, макро- и микроэлементов, наличие которых обязательно в рационе сотрудников полиции, так как физическая нагрузка имеет большое значение в их жизни.

Основные принципы здорового питания:

- ✓ включение в рацион растительных продуктов;
- ✓ исключение из рациона быстрых углеводов, например, сахаров, хлебобулочных изделий, газированных напитков, фаст-фуда и т. д.;
- ✓ переход на дробную схему питания (5-6 приемов пищи маленькими порциями);
- ✓ отказ от позднего ужина;
- ✓ регулярное потребление воды для поддержания водного баланса;
- ✓ потребление оптимального количества еды, соответствующее расходам энергии;
- ✓ исключение алкоголя.

Рекомендовано составить диету индивидуального режима питания, составленную врачом-диетологом.

2) Активный образ жизни.

Для поддержания продуктивного состояния организма занятия спортом просто необходимо. Для привития навыков здорового образа жизни на начальном этапе важно уделять физической активности минимум 30 минут

в день. Занятия спортом – это важный фактор, воздействующий на здоровье человека. Видом спорта подбирается индивидуально в соответствии с особенностями организма, возрастом, рабочей деятельностью и возможностями.

Варианты двигательной активности:

- ✓ занятия в тренажерном зале;
- ✓ бег;
- ✓ плавание;
- ✓ велосипед;
- ✓ домашние занятия гимнастикой;
- ✓ йога, пилатес или другая физическая активность, направленная на укрепление мышц кора развития гибкости.

Утренняя зарядка является обязательным пунктом в расписании дня сотрудников полиции. Ее нужно проводить ежедневно спустя 10 минут после пробуждения, а продолжительность может составлять от 10 до 30 минут в виде комплекса упражнений на основную часть мышц.

Сотрудники полиции отметили значимость физической нагрузки с целью сохранения и укрепления здоровья, а так поддержания спортивной формы и выносливости. Особое внимание уделили факту улучшения и профессиональных навыков и исполнения их служебных обязанностей [2].

3) Закаливание.

Закаливание – это древний, но очень действенный способ оздоровить свой организм. Для человека закаливание полезно тем, что организм начинает вырабатывать наиболее качественную ответную реакцию на меняющиеся температурные условия, например, холод, жара, барометрическое давление и т. д. Иначе говоря, закаливание формирует очень важные вегетативные условные рефлексы. Процесс выработки этой привычки надо рассматривать как приучение организма к возможности быстро и правильно реагировать на меняющиеся условия среды. Закаливание является отличным профилактическим методом избегания многих болезней, помогает продлить и улучшить качество жизни. По результатам исследований выяснилось, что закаленные люди болеют значительно меньше, чем люди пренебрегающие данной привычкой.

Главные плюсы закаливания:

- ✓ улучшение работы нервной системы (настроение стабилизируется, сон становится спокойнее, организм лучше реагирует на возникновение стрессовых ситуаций);
- ✓ улучшение работы эндокринной системы (гормональный фон становится более стабильным);
- ✓ улучшение работы сердечно-сосудистой системы (учушается процесс кровообращение, как и состав крови в целом);
- ✓ улучшение работы дыхательной системы (появление одышки сводится к нулю);

- ✓ улучшается работоспособность и выносливость;
- ✓ повышаются устойчивость к резким температурным условиям и невосприимчивость к различным заболеваниям.

Основные правила закаливания:

1. Закаливание рекомендуется проводить с учетом индивидуальных особенностей человека и его состояния здоровья, в особенности, следует провести тщательный анализ нынешнего положения здоровья и получить рекомендации врача.

2. Закаливаться нужно начинать постепенно, повышая интенсивность в течение нескольких дней, а то и недель.

3. Данные мероприятия должны проводиться систематически, грамотно выработывая привычку на закаливающую процедуру. Нужно помнить, что, если процедура прерывается на 2-4 дня, то привычка может уйти. Именно поэтому закаливание нельзя прекращать даже на момент простудных заболеваний. Нужно лишь уменьшить температурный перепад и время процедуры.

4. Воздействие закаливающих элементов (холодный поток воздуха, холодная вода) можно направлять к различным участкам тела, например, на ноги, голову, руки.

5. Начать формировать эту привычку можно в любое время года, но предпочтительно начинать в теплое время года.

4) Здоровый сон.

Влияние здорового сна на жизнь человека нельзя переоценить. Во время сна мозг человека “отфильтровывает” произошедшие события и сортирует их, благодаря чему, мозг избавляется от ненужных возбуждений нервной системы. Современные ученые выявили, что у каждого человека есть своя норма сна, поэтому некоторым людям хватает четырех часов сна, а некоторые и после восьми чувствуют себя сонными. На основании этого, каждому человеку нужно определить свою норму сна [3].

5) Правильный отдых.

Сотрудникам полиции при их образе жизни и распорядке дня необходимо качественно отдыхать как физически, так и ментально. У многих россиян имеется привычка работать вовремя выходных. Так 39% россиян берут дополнительную работу ради дополнительного заработка, 23% — чтобы доделать имеющуюся работу, а 5% — ради карьеры. Но пренебрегать отдыхом ради карьеры очень вредно для здоровья. По данным исследований выяснилось, что люди, которые чаще берут отпуск, реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также ученые выявили, что спустя неделю отдыха у участников эксперимента заметно сократился уровень стресса. Вместе с тем принципиально важно, чтобы отдых был не только во время отпуска, но и в выходные дни, потому как отдых должен быть регулярным во избежание выгорания.

Несколько советов по проведению качественного отдыха:

✓ бездействие. Действующие практикующие психологи считают, что абсолютно бездействующее состояние является одним из лучших способов восстановить функциональность мозга. Мозг тратит меньше энергии на управление вниманием, благодаря чему он перезагружается, становится более продуктивным. Однако такое, казалось бы, простое действие очень сложно применить на практике, так как человек привык чем-то занимать свое свободное время, будь то просмотр телевизора, прослушивания музыки и т. д.;

✓ баланс между активным и пассивным отдыхом. Еще один вариант отдыха — это циклическая смена деятельности. Основная идея такова: если в будни на работе человек большую часть времени проводит в статичном состоянии, то в выходные дни стоит провести время более активно и разнообразно, например, в субботу отправится в спортзал, а в воскресенье — погулять по городу или позаниматься спортивной ходьбой. Так человек получит прилив эндорфинов, влияющих на настроение, снижая уровень стресса;

✓ смена обстановки. Самый простой способ сменить обстановку — это путешествие. Не обязательно надолго, можно на пару дней отправиться в незнакомое место или посетить не особо привычное место (дача друзей, соседний город или мало посещаемое ранее место);

✓ абстрагироваться от работы. «Синдром воскресенья» — термин введенный социологами, обозначающий рост тревожности во время выходных из-за приближающихся рабочих дней. Это состояние сопровождается такими симптомами как раздражительность, апатия и даже головная боль. Исследователи считают важным отследить тенденцию возникновения тревоги и сопутствующие симптомы и по возможности абстрагироваться от каких-либо навязчивых мыслей по поводу работы.

Правильно составленный режим дня в первую очередь подразумевает последовательную цикличность между периодами физического и умственного труда и периодами полноценного отдыха [4].

б) Отсутствие вредных привычек.

Соблюдение вышеописанных правил очень важно для состояния здоровья, но вместе с тем необходимо отказаться и от вредных привычек, например, от таких как алкоголь и курение табачной продукции. Здоровый образ жизни не может сочетаться с привычками разрушающими жизнь, поэтому очень важно отказаться от вредных пристрастий. Курение, алкоголь, употребление наркотиков наносят непоправимый ущерб пристрастившимся, так как нервная система употребляющего со временем теряет способность к регенерации. Важно отметить влияние вредных привычек и на окружающих людей. Так ученые недавно заключили, что дети курящих родителей приобщаются к курению больше не из-за подражания, а благодаря пассивному курению, потому как их легкие привыкли к табаку.

Условия профессиональной деятельности сотрудников ОВД требуют не только хорошей физической подготовки, но и наличие крепкого здоровья

и психоэмоционального настроения, поэтому сотрудники полиции должны стараться придерживаться правилам здорового образа жизни и ставить для себя задачу сформировать правильное отношение к занятиям физическими упражнениями, правильному питанию, отказа от вредных привычек и прочих вышеописанных пунктов соблюдения здорового образа жизни. Поэтому сотрудникам ОВД рекомендуется активно вовлекаться в тренировочный процесс, а также сформировать для себя мотивационно-ценностных ориентиры на здоровый образ жизни.

Литература

1. Губенков А. О. Ретроспективный анализ всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» // *Наука 2020*. № 7 (52). 2021. С. 94-98. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_7\(52\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf) (дата обращения 12.01.2024).
2. Николаев С. А. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях] // *Наука 2020*. № 7 (52). 2021. С. 120-125. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_7\(52\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf) (дата обращения 12.01.2024).
3. Чернышев С. Г., Современный физкультурно-оздоровительный подход к подготовке сотрудников полиции // *Наука 2020 2023*. № 1 (62). С. 162-166. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_1\(62\)2023.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_1(62)2023.pdf) (дата обращения 18.01.2024).
4. Хрыков И. С. Роль и место спорта в жизни и здоровье человека // *Наука 2020*. № 7 (52). 2021. С. 138-141. URL: [http://наука-2020.ru/MKN_7\(52\)2021.pdf](http://наука-2020.ru/MKN_7(52)2021.pdf) (дата обращения 18.01.2024).

Научное издание

Сетевое издание «Автономия личности»
по материалам V Международной научно-практической конференции
«»

«БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ: ИССЛЕДОВАНИЯ, ПРОЕКТЫ, ПРАКТИКИ»
№ 1 (31) 2024

В авторской редакции

Подписано к изданию 04.03.2024 г.
Объем 10,6 печ. л.

Межрегиональная Академия безопасности и выживания
Сетевое издание «Автономия личности»

Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а
Сетевое издание «Автономия личности» – www.avtonomialichnosti.ru
e-mail: info.mabiv@mail.ru